

# METANOİA

Journal of Self / Psikolojik Dergi

**SEN KENDİNİ SEVMEZSEN**  
BAŞKASI  
SENİ  
NEDEN SEVSİN?

**KENDİ VARLIĞINA  
KÖKLEN**

**YETİŞKİN OLMANIN**  
BAŞLANGIÇ NOKTASI

AYIN KONUSU:

**Önce Kendinle Aşk Yaşa**

**KENDİMDEN BAŞKA BİRİNİ  
DEĞİŞTİRME ŞANSIM OLSAYDI...**





Reklamınızı bu sayfada yayınlayabilirsiniz.  
İletişim: [info@metanoiadergi.com](mailto:info@metanoiadergi.com)



# PUSULAMIZ

Metanoia Dergi ekibinde bir uzman kadrosu bulunmuyor ve bulunmayacak. Çünkü bu derginin amacı, insanlara sorgulamayı, soru işareti duyduğu noktalarda kendi uzmanlığına, içine, özüne dönerek kendi doğrusunu buldurtmayı amaçlıyor. Biz Metanoia Dergi yazarları olarak, okuduğumuz, öğrendiğimiz, uyguladığımız ve işe yaradığını düşündüğümüz şeyleri kalemimiz döndüğünce sizlerle bu sayfalar aracılığı ile buluşturacağız. Hiçbir şeyin yüzde yüz doğru-yanlış olduğunu savunmadan, iyi ve kötüye dokunmadan, güzel çirkin kıyaslaması yapmadan sadece yazacağız.

Aşağıdaki cümleler Kozmos: Bir Uzay Serüveni (Cosmos: A Spacetime Odyssey) belgesel dizisinin sunucusu ünlü Astrofizikçi Neil deGrasse Tyson'a ait. Bu satırlar Metanoia'nın pusulası olarak her sayımızda burada yerini alacak. Sizlere de pusula olması dileklerimizle...

Otoriteyi sorgula.  
Hiçbir fikir, birisi doğru olduğunu söylüyor diye doğru değildir, ben de dahil.  
Kendin düşün.  
Kendini sorgula.  
Hiç bir şeye, sırf inanmak istediğin için inanma.  
Bir şeye inanmak onu gerçek yapmaz.  
Fikirleri, gözlem ve deneylerden elde edilen kanıtlarla test et.  
Çok beğendiğiniz bir fikir, iyi kurgulanmış bir testi geçemiyorsa yanlıştır!  
Yola devam edin.  
Kanıtlar sizi nereye götürüyorsa oraya gidin.  
Elinizde hiç kanıt yoksa, peşin yargıda bulunmayın.  
Belki en önemli kural da şudur:  
Unutmayın; yanılıyor olabilirsiniz!  
En iyi bilim insanları bile bazı konularda yanılmıştır.  
Newton, Einstein ve tarihteki bütün büyük bilim insanları zaman zaman hatalar yapmışlardır.  
Tabi ki yapacaklardı; sonuçta hepsi de sadece insandı...





# Editörün Notu

Merver Erdem

merver.erdem@metanoiadergi.com



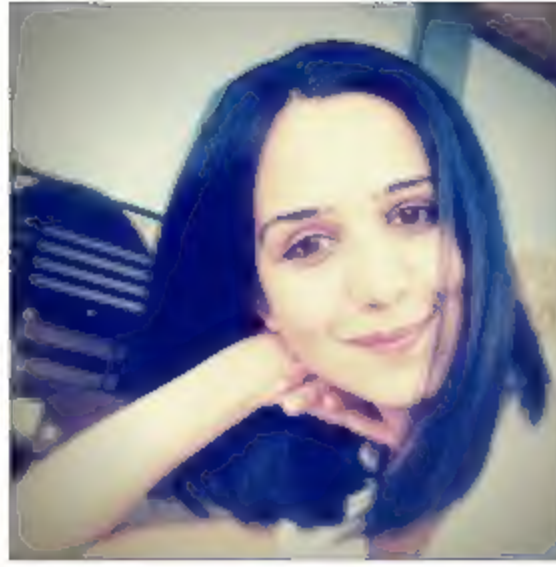
@mervererdem

Son 2 senedir Şubat ayının bendeki yeri çok farklı. Şubat ayı benim kendimi bulduğum, kendimle bulduğum, kendimi kabul ettiğim yani aydınlandığım ay.

Senelerce Şubat ayının 14'ünde birinin bana çiçek vermesini bekledim. Hayatımda biri olsun ya da olmasın o çiçek bana hiç gelmedi. Bu beklentim sonuçsuz kaldıkça bir süre Şubat gelmesin diye ayak diredim. Şubat'ın çaldığı kapıyı açmadım. İllaki geldiyse, ayın 14'ünde gözlerimi, kulaklarımı kapayıp tekrarladım: Duymuyorum ki, görmüyorum ki, duymuyorum ki, görmüyorum ki!

Ancak hem duydum, hem gördüm. Canımı yaktım. Üzüldüm.

Yine bir Şubat ayıydı. En güzel giysilerimle karşıladım bu sefer onu. Kapıyı sonuna kadar açtım. Ayın 14'ü geldiğinde aynadaki kendime baktım. Gülümsedim. Dışarı çıktım. Aynada gördüğüm kadına en sevdiği çiçeği aldım. Çiçeğin kokusunu içime doldurdum. Bir mağazanın camında kendimi gördüm. Gördüğüm silüetime gülümsedim ve "seni çok seviyorum" dedim. Hem mutlu hem de mahcup gülümsedi. Memnundu. Artık sevildiğini hissediyordu.



Bu ay konumuzu, **ÖNCE KENDİNLE AŞK YAŞA** olarak belirledik. Sevgi ateşini, kaynağından, kendimizden başlayarak yakmaya ve çevremize yaymaya niyet ettik.

Hemen hemen tüm içeriklerimizde "Sen kendini sevmeyen, bir başkası seni neden sevsin?" sorusu ile karşılacaksınız. Çünkü bu soru her birimizin, farklı alanlarda aydınlanmasını sağlayan bir soru olmuş. Hazır aşk ayıken ve illaki birilerinden bir demet çiçek beklerken, bu soruyu kendinize sormanızı ve kendinizle yüzleşmenizi arzuluyoruz. Ardından kendinizi önce kendi sevginize açmanızı, kendinize, sevdiğiniz birine nasıl davranıyorsanız öyle davranmanızı istiyoruz.

Mağazanın camından bana gülümseyen, artık sevildiğini hisseden kadın, o Şubat, beklediği çiçeklerin sahibini buldu. Sonra farketti ki, sevmek, kendini sevmekle mümkün. Lakin, gerçekten sevmekle. Şartsız ve koşulsuz şekilde...

Bu ay, kendinize dönün, yargılardan, kızgınlıktan ve suçluluktan uzak, kendinizi doyasya sevin istiyoruz. Sevgiyle hazırladığımız, Şubat sayımızı okumaya hazır mısınız?

## METANOIA

### Kurucu

Merver Erdem

merver.erdem@metanoiadergi.com

### Katkıda Bulunanlar:

Çiğdem Onay

cozarkonay@gmail.com

Deniz Kurtuluş

deniz.kurtulus@metanoiadergi.com

Didem Ermeýdan

didem@thenilacademy.com

Hicran Kurnaz

hkurnaz63@gmail.com

Dilara Gençyürek Onan

dilara.onan@metanoiadergi.com

Ebru Arasil

ebru.arasil@metanoiadergi.com

Şenay Mutlu Kurtuluş

senaykurtulus@gmail.com

Zeynep Makasci

zeynep.makasci@metanoiadergi.com

### Reklam

info@metanoiadergi.com

### Bizi Sosyal Medyada Takip Edin



@metanoiadergi



@metanoiadergi

www.metanoiadergi.com

# İÇİNDEKİLER

7

SEN KENDİNİ  
SEVMEZSEN  
BAŞKASI SENİ  
NEDEN SEVSİN?

11

ÖNCE  
SEN

14

KUNDALİNİ  
YOGA

17

KENDİNİ SEV

18

KENDİ VARLIĞINA  
KÖKLEN

21

KENDİNİ SEVMEK  
NEDİR? NE DEĞİLDİR?

23

KENDİMDEN BAŞKA BİRİNİ  
DEĞİŞTİRME ŞANSIM  
OLSAYDI...

26

ÖZGÜN BENLİĞİNİZİ  
SEVİYOR MUSUNUZ?

30

YILLAR SONRA  
ANSIZIN KAVUŞAN İKİ DOST

32

YETİŞKİN OLMANIN  
BAŞLANGIÇ NOKTASI



34

BAŞKASININ SİZE DEĞER  
VERMESİNİ BEKLEMİYİN

BENİM TÜM ÖĞRETİM ŞUDUR:  
KENDİNİ KABUL ET,  
KENDİNİ SEV  
VE KENDİNİ KUTLA!

**-Osho**





Sanırım İrem, nam-ı diğer Shanti İrem, yoga dersinde kendinden hikayeler anlatırken, onda kalbinin izini süren insanı gördüm. Bir taraftan yoga hocalığı yapan, diğer taraftan eğlenceli bir Hindistan yolculuğuna hazırlanan, aynı zamanda kurumsal ile bağını keserek yeni hayatına alışmaya çalışan bir kadını taşıyoruz bu ay sayfalarımıza. Derslerinde, öğrencilerine kendilerini öpmelerini söyleyerek, onlara kendinilerini sevmeyi hatırlatan Shanti İrem ile yaptığımız keyifli sohbet sayfalarımızda...

# SEN KENDİNİ SEVMEZSEN BAŞKASI SENİ NEDEN SEVSİN?

Röportaj: Merver Erdem  
merver.erdem@metanoiaadergi.com



### Merhaba İrem. Bize biraz kendinden bahseder misin?

Ben Shanti İrem Ortaç. 77 doğumluyum. Fransız dili edebiyatı mezunuyum. Yani aslında mesleğim öğretmenlik. Ancak ben kimseye bir şey öğretemem diye düşünüp, kendimi buna inandırdığım için reklamcılığa adım attım. Uzun yıllar reklamcılık sektöründe çalıştım. Bu süreçte yaşadığım bir sağlık problemi ile ara sıra yaptığım yogayı hayatımın merkezine oturttum. İyileştikten sonra da bunu sevdiklerimle paylaştım diyerek öğretmen oldum. Reklamcılığın artık beni ruhen beslemediğini anladığımda işimi bıraktım ve öğretmen olarak hayatıma devam ediyorum.

“Aşk ve huzuru yıllardır dışarıda ararken, aslında içimde olduğunu görmek tarifsiz bir duyguydu.”

### Shanti sanırım sonradan aldığın bir isim. Bir hikayesi olmalı?

Shanti ismini geçen sene yeniden doğum yaptığım Osho Meditasyon çalışmalarında aldım. Shanti “huzur” demek. Oradaki temsil ettiğim aile ismim ise Prem. Prem ise “aşk” demek. Yıllardır hangi çalışmayı yapsam, bana ne aradığımı sorduklarında “aşk ve huzur” derdim. Oradaki meditasyonlarda yeniden doğum çalışmasının sonunda hoca sana isim veriyor ve benim aldığım isim de buydu. Aşk ve huzur. Bu ismi aldığımda gözlerim dolmuştu. Aşk ve huzuru yıllardır dışarıda ararken, aslında içimde olduğunu görmek tarifsiz bir duyguydu. Dışarıda aradığın şeyin aslında içinde olduğunu fark etmek büyük bir aydınlanma.

### Peki bu eğitimde farklı farkındalıkların da oldu mu?

Burada kendini sevmenin ne kadar önemli olduğunu anladım. Bu da beni yıllar önce, 2013 yılında yaptığım, kendimi sevmediğimi fark ettiğim, karanlık yanlarımla yüzleştiğim bir çalışmaya, götürdü. Vipassana meditasyonu. Telefon, kitap,

kalem ve konuşmanın yasak olduğu, sadece kıyafetlerinle girebildiğin, 10 gün boyunca sabah 4:30 da kalkıp 9 saat meditasyon yaptığın bir çalışmaydı. Ben o güne kadar kendimi çok sevdiğimi özgüvenimin çok yüksek olduğunu düşünürken orada fark ettim ki ben kendimi sevmiyordum, kabul etmiyordum. Olmadığım bir ben yaratmışım. Oradan çıktığımda günlerce ağlamıştım. Bu durumu bir hocamla paylaştığımda bana “sen kendini sevmezsen başkası seni neden sevsin, önce kendini sev kendinle sevgili ol” demişti ve o günden sonra kendimi sevmeyi deneyimlemeye başladım. Tabii ki hayat bambaşka oldu.

### Kendimi sevmediğimi fark ettim dedin, o farkındalık nasıl oldu?

Bu meditasyonu yaptığımda 36 yaşındaydım. İçimde günden güne artan bir yanma hissediyordum. Meditasyonda günde 9 saat oturduğunda zihin daldan dala konuyor. Gözümün önünden 36 yıl an be an geçiyordu. Sanki içime benzin döküp, çakmakla içimi yakıyorlardı bu gorseller gecerken. O noktada, su an bana ait olmadığını bildiğim, fakat o dönem beni aşağı çeken limitli düşünceler karsıma çıkmıştı, aklımdan içimden gelenler şunlardı; Ben mükemmel değilim. Ben her şeyi yanlış yapıyorum. Ben değerli değilim. Tüm bu düşüncelerin önüne geldiği anlardı ve bu düşünceleri reddetmekle daha çok yanıyordum. Hayatımda her zaman bir çok konuda kendimi yargıladım. Oku-hatta bıçağı-hep kendime yönlendirdiğimi fark ettim. Zaten akrep burcuyum. Akrep ateşin ortasında kalınca kuyruğu kendisine sokar ve kendini öldürür. Ben de bir akrep gibi hep kendime sokmuşum kuyruğumu kendi canımı yakmışım.

### Kendini nasıl sevmeye başladın? Neler yapıyorsun sevgini kendine göstermek için?

Kendini sevmenin en güzel yolu öncelikle kabullen, karanlık yanlarını, aydınlık yanlarını kabul ettiğin gibi şevkatle kucaklamaktan, içindeki çocukla, kadınla ve erkekle dengeli bir iletişimde olmaktan

“Dış dünyamda arkadaşlıklarım, insanlarla olan iletişim seklim ve ailemle ilişkilerim değişti.”

geçiyor.

Kendini sevmekle ilgili pek çok çalışma da yaptım. Herkesin çalışma şekli farklı. Bazısı mesnevi okuyor, bazısı namaz kılıyor. Gitmek istediğimiz yer ise hep aynı. Benim seçtiğim yol yoga ve meditasyon oldu. Meditasyon daha zor kısmı olsa da her ikisini de dengeli şekilde yürütmeye çalışıyorum.

### Peki şuan, artık sevilen, içindeki çocuk yargılayıcı mı sevecen mi?

İçimdeki çocuk şefkate, sevgiye ve karşıdan almaya daha açık. Hala korkak, hala çekingen, hala içinde güvende hissettiği mağarasından çıkmak istemediği zamanlar oluyor ancak onunla ilk iletişime geçtiğimde, yetişkinlere hiç güvenmiyordu. Yetişkinlerle ilgili konularda hırçınlaşıyordu. Şimdi ise dinlemeyi öğrendi. Yetişkin İrem’e güvenmeyi öğrendi. Daha dengeli bir çocuk haline geldi. Aldığı nefese bile şükrediyor. İçinde bulunduğu durumu sevgi ve şefkat ile karşılıyor. Böylelikle daha çok sakin ve sevgiyi yayan bir çocuk haline geçebiliyor. İç yanmalarım ise çok azaldı. Bu da kendimi olduğum gibi kabul edip, sevgiye açtığım anlamına geliyor aslında.

### Sevgiyle gelen iç dünyandaki değişim ve farkındalık harika. Peki ya dış dünyanda neler değişti?

Dış dünyamda arkadaşlıklarım, insanlarla iletişim seklim ve ailemle ilişkilerim değişti. Hayatımda çok yakın olarak gördüklerimle uzaklaştım, hiç alakam olmadığını düşündüğüm insanlarla yakınlaşarak yeni arkadaşlıklar kurmaya başladım. İçinde kendimi mutlu hissettiğim ilişkiler yaşadım. Bunun en büyük etkeni, kendimi olduğum gibi sevmeye başlamam, kendimle mutlu olmaya başlamamdı. Ayrıca kendimi dinlemeyi öğrendiğim için insanları da dinlemeye başladım. Kendimi sevmemin en büyük kazançlarından biri de bu oldu. Kendimi dinlemediğim gibi karşımdaki insanları da dinlemiyordum.



Halen insanların sözlerini kesmiyor muyum? Kesinlikle kesiyorum. :) Ancak bu eskisine göre çok daha azaldı.

Kendini sevmeden önceki ve sevdikten sonraki halini bir ağaca benzetecek olsan, bu iki farklı ağacı nasıl tarif edersin?

Kışın nasıl ağaçlar yapraklarını döküyor ve kuru bir dal şeklinde kalıyorlarsa, gövdelerinde yeşil yosunlarla, aynen böyleydim. Kuru dallı bir ağacıydım. Materyalist parçalarla cicek actığımı sanlıyordum. Kendimi sevmeye başladıktan sonra ise, baharda tomurcuklanan, yazın çiçek açan, yeşeren bir ağaç oldum. Çevresinde kendi gibi ağaçlar olan bir ağaca dönüştüm. Sanki tohumlarım etrafa serpildi ve çevremde benim gibi ağaçlar çoğaldı.

#### **İçindeki kaynağı bulduğunu söyleyebilir miyiz?**

Hem içimdeki kaynağı buldum, hem de dış dünyadaki kaynaklarla bağlantıya geçtim. Aldığımız nefes bile dışarıdan aldığımız bir şey. Örneğin, ben İstanbul'u hiç sevmeyen ve buradan kaçma planları yapan biri olarak, olduğum yeri, bulunduğum yeri kabul etmeyi öğrendim. İstemediğim bir yerde, istediğim bir şekilde bağlanmayı öğrendim. Doğayla iç içe olmayı öğrendim. Bir ağaca sarılıp onun enerjisini almayı öğrendim. Bali'deki binlerce yıllık bir ağaca da Fransa'daki bir üzüm salkımına da sarıldım. İçimizde bir kaynak var evet ancak dışarıdaki kaynaklarla da içimizi beslemek, o kaynakları almaya açık olmak önemli. Bir ağacın, yağmur ile sulanması gibi.

#### **Eğitmen olamayacağın düşüncesi ile yaşarken, şimdi yıllarca deneyim sahibi olduğun bir işi bırakıp yoga eğitmenliği yapıyorsun. Bu sınırlı inancını aşmana ne neden oldu?**

35 yaşında bir boyun fıtığı problemi yaşadım. Doktor ameliyat olmazsam 40 yaşımı sağlam göremeyeceğimi söyledi. Ben buna inanmamayı seçtim. Problemin fiziksel değil, psikolojik olduğunu o dönem çıktığım tatilde farkedince, yogayı hayatimin tek merkezi haline getirip, problemin üstesinden yoga ile geldim. Hem sağlığıma kavuştum hem de farklı farkındalıklar yaşadım. Yakın çevremle bunu paylaşabilmek için gerekli sertifikaları





almaya karar verdim. Ancak bunu yaparken yine eğitimci olma düşüncem yoktu. Hayatımdaki bu değişikliği insanlarla paylaşma arzusuyla matın diğer tarafına geçip, eğitimci olmayı seçtim. Hoca olduğumda o kısıtlı düşüncelerin çocukluğumdan kalan, çevrenden etkilenerek verdiğim kararlar olduğunu fark ettim. Her öğrencime bir öğretmen olarak bakıyorum. ve verdiğim dersten sonra daha özgürleştiğimi hissediyorum.

**Önünde bir Hindistan seyahati olduğunu biliyorum. Bu karar ve cesaret nasıl geldi?** Bu kararda hayatımdaki iki olayın büyük etkisi var diyebilirim. Biri beni uzan, diğeri de beni mutlu eden bir olaydı. Uzucu olayla buralardan gitmeye karar verip, hemen kayıt acıldığı dakikada başvurumu yapıp, hakkı

kazanmıstım. Sonra belli bir süre gecince vazgeçmıstım. Çünkü eğer gidersem her ay düzenli şekilde hesabıma yatan bir maaşımdan ve isimden vazgeçmem gerekiyordu. Bu da konfor zonundan çıkmak demekti. Canım istediğinde yurt dışına gittiğim, istediğim eğitimlere katıldığım, yüksek kazanç sağladığım bir hayatım vardı. Ayrıca aile üyelerimi bırakıp gittiğimde onlara bir şey olacağından korkuyordum. Bundan 4 ay önce çok mutlu olduğum bir dönem, aslında her şeyin kendi seçimimiz olduğunu ve bu seyahati de tüm bağımlılıklarına rağmen yapabileceğimi fark ettim ve tek taraflı gidiş biletimi aldım.

**Bu seyahat ve katılacağın eğitimden beklentin ne?**

Kendi bedenimle barışmaya gittiğim bir

seyahat olacak. Bedenimde, daha önce yaşadığım incinmeler sebebiyle yapmaktan korktuğum hareketler var. Bu seyahatte bedenimi kabul etmek ve onunla neler yapabileceğimi keşfetmek istiyorum.

**Son olarak okurlarımıza ne söylemek istersin?**

Her sabah uyandıklarında, kendilerine aynada baktıklarında kendilerini öpsünler. Güne kendilerinin ne kadar mükemmel olduğunu söyleyerek başlasınlar. Yatarken de aynı şekilde. Her ders sonunda öğrencilerime kendilerini öpmelerini söylüyorum. Önceleri yapmıyorlardı ancak zamanla buna alıştılar. Ve elalemi değil, kalplerinin sesini dinlesinler. O ses bizleri gitmek istediğimiz yere, korkularımıza rağmen, güvenle götürüyor.





Ebru Arasil  
ebru.arasil@metanoidergisi.com

19 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500 501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600 601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000 1001 1002 1003 1004 1005 1006 1007 1008 1009 1010 1011 1012 1013 1014 1015 1016 1017 1018 1019 1020 1021 1022 1023 1024 1025 1026 1027 1028 1029 1030 1031 1032 1033 1034 1035 1036 1037 1038 1039 1040 1041 1042 1043 1



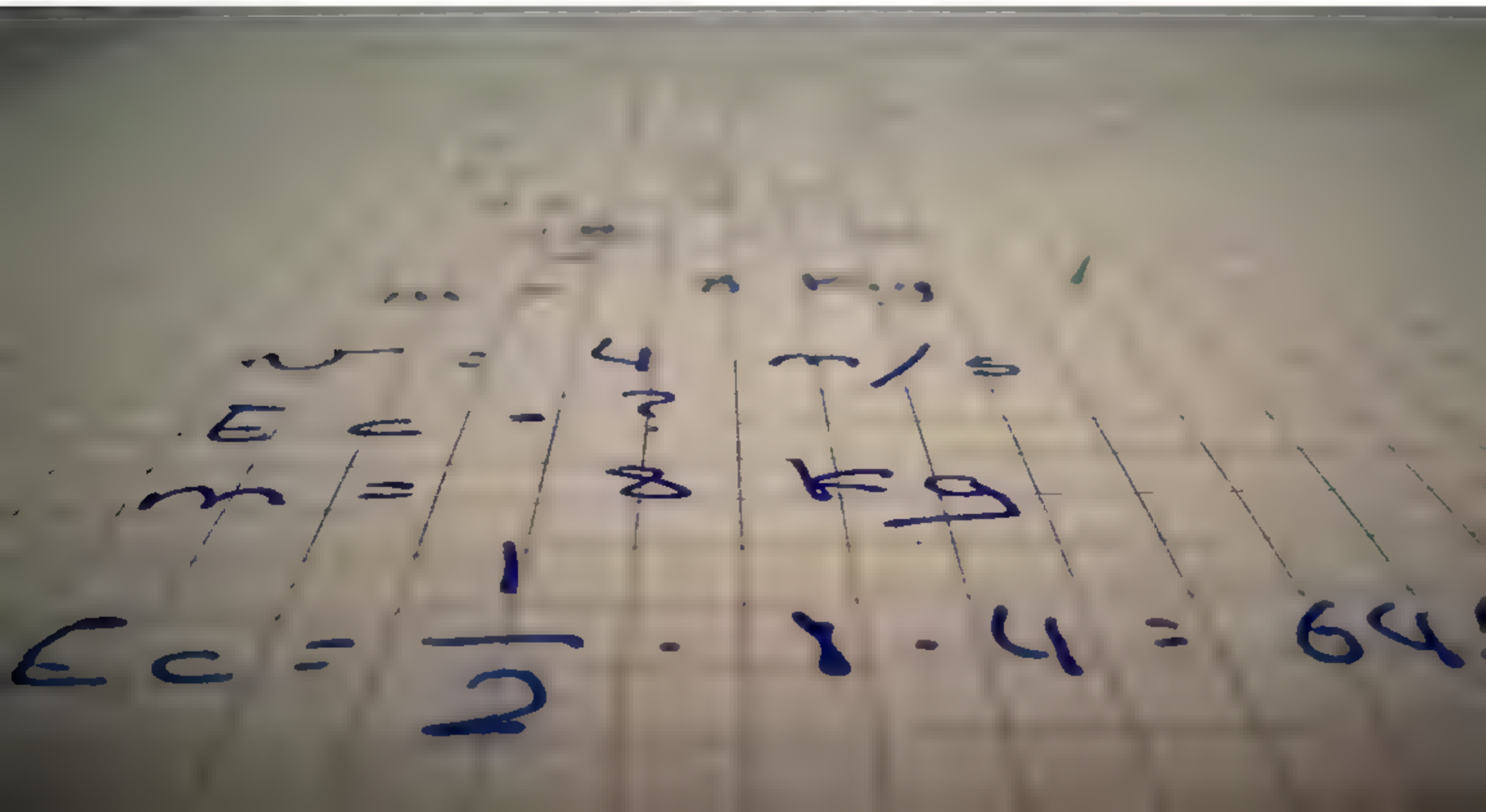
Kendini sevmek, sence ne demek? Bence kendin olmaya izin vermek demek. Yapmaktan keyif aldığın şeyleri yapmak, olmaktan mutlu olduğun insan olmak demek. Ağız dolusu kahkaha atmak mı istiyorsun? At. İçinden geleni söylemek mi istiyorsun? Söyle. Ağlamak mı istiyorsun? Ağla. Çocuk istemiyor musun? Yapma. Hayal kurmak mı istiyorsun? Hayal kur. Koşmak mı istiyorsun? Koş. Yaptıkların ve yapmadıkların için kendini eleştirme. Kendine yaptıkların ve yapmadıkların için aşık ol. Dünyada hiç kimse seninle aynı lezzette yemek yapamaz çünkü senin elinin tadı sadece sende var, bunun için kendini sev. Dünyada hiç kimse senin yaptığın resmi yapamaz iyi ya da kötü, kutla bunu ve istiyorsan o iyi ya da kötü resimleri yapmaya devam et. Buna izin verdiğin için kendini sev. Bu dünyaya kendi istediğin kendin olduğun hayatı yaşamaya geldin. Yoksa yaradan her birimizi farklı farklı yaratmazdı. Kendin olmamak aslında hem kendine hem de dünyaya karşı işleyebileceğin en büyük suç. Kendin olmak kendini bütün olarak sevmek, toplumdan farklı da olsan, kendin olmaktan vazgeçmemek ve kendin olmak için elinden gelenin en iyisini yapmak.

Kendini sevmek  
topluma uymama,  
yalnız kalma,  
sevilmeme,  
dışlanma ihtimallerini  
göz önüne almaktır  
biraz.

Hayal kurmayı çok severdim çocukken ve her gün yatmadan en az bir saat hayal kurardım ve muhteşem rüyalar görürdüm. Sonra üniversite, iş hayatı derken bunu unuttum. Ve bir ara fark edip; "ben ne güzel hayaller kurardım ve ne mutlu oldurdum" diye bunu tekrar hayatıma getirdim. Şimdi duyduğum bir müzik, bir koku, okuduğum birkaç satır bile bana bir şeyler çağrıştırarak bir dakikalık bile olsa hayal kurmama neden oluyor ve çok iyi hissettiriyor. Bir de bunu başkaları ile konuşup paylaşınca onların da bu hayallerden keyif aldığını görmek daha

da keyiflendiriyor. Oysa ben bunu sadece kendi keyfim için yapıyorum. Ve bu durum domino taşı gibi başkalarına da ulaşıyor. Kendini sevmek topluma uymama, yalnız kalma, sevilmeme, dışlanma ihtimallerini göz önüne almaktır biraz. Ama kendin olmadığın için seni sevmeyecek insanların seni sevmesini istiyor olmak ne kadar gerçek? Aslında gerçek olmadığın bir ilişki içinde hayatını devam ettirip, gerçekte kim kandırıyorsun? Evet kendini. Kendini kandırmaya ve olmadığın sevmediğin biri gibi yaşamaya devam etmek mi, kendinle aşk yaşamak mı istersin?

Kendinle aşk yaşamak, hayatının sorumluluğunu almaktır. Ama bunu sakın yanlış anlama. Ben uzun zaman yanlış anladım. Hayatımdaki her şeyin sorumluluğunu almak çok ağır bir his gibi gelmişti. O zaman hayatımdaki her insanın yaptıklarından da ben sorumluymuşum gibi hissediyordum. Allahım ne büyük bir yükmuş. Oysa hayatımın sorumluluğunu almanın, hayatımdaki her şeyin benim seçimlerim sonucu olduğunu anlamamla, sorumluluk kelimesine bakışım değişti. Bu da gerçekten ne istediğimi sorgulamama sebep oldu. O zaman da isteklerimi yapmama engel





Sevgi,  
matematik kurallarını bile yıkar.  
İki şey arasındaki sevgi  $1+1=2$   
değildir, 2'den çok daha  
büyüktür.

olanın yine ben olduğunu anladım. Ve arkasından gelen soru ise; "ben nasıl bir Ebru olmak istiyorum?" oldu. İşte bu kadar! Ben kim olmak istiyorum? Kim olduğumda kendimi ve dolayısıyla hayatı seveceğim? Cevaplar ardı ardına sıralandı. Bana düşen tek şey ise o cevapların ardından gitmekti. Kendini sevmek, aşık olmak, kalbinin sevme kapasitesini de arttıracaktır. O kapasite arttıkça da sevgi senden taşmaya başlayacak ve ağacı, kuşu, insanları daha çok seveceksin. Ve sevgi enerjisi öyle bir şey ki mutlaka aynı insandan, o ağaçtan o kuştan olmasa da o enerjiyi alan başkaları tarafından daha da fazlasıyla sana geri dönecektir. Sevgi matematik kurallarını bile yıkar iki şey arasındaki sevgi  $1+1=2$  değildir, 2'den çok daha büyüktür.

Kendini sevmek, kendini her organında, her hatanla, her düşünceyle sevmek. Tombiş göbişini de sevmek, şekte girmeyen saçları da sevmek, insanlara hayır diyemeyen yanını da sevmek, çocuklarını yetiştirmek için çalışmamış olmanı da, istemediğin bir il şkinin içinde durmuş olmanı da. Çünkü bunların toplamı sensin ve sadece sen olduğun için değerli ve çok sevilesisin. Tabi ki bu yolculukta değiştirmek dönüştürmek istediklerin olacak. Hiç bir anın günün diğeri ile aynı değil, bu doğa kurallarına aykırı, aynı gibi görünen anlar bile aynı değil. O yüzden de kendinden değiştirmek istediklerini belirleyip değiştirmekte yanlış bir şey yok. Önemli olan değiştirmek istediklerini de sevgiyle, teşekkür ederek, varlıklarına şükran duyarak değiştirmek. Nefretle, öfkeyle değil. Çünkü sende olumsuz duygu yaratmalarının

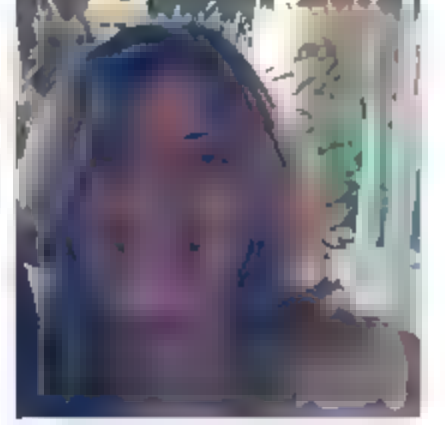
sebebi o parçaların değil, sen o parçalara sevgi şefkat duymadığın eleştirdiğin, yargıladığın için o parçaların sende olumsuz his yaratıyor.

Dışarda değişmesini istediğin beğenmediğin her şey aslında kendinde sevmediğin şeyler demektir. Kendinde bunları değiştirmeye izin verirsen ki aslında bu kendini sevmek demek istediğin şeylerle buluşursun. Tam bu yazımı düşünürken muhteşem bir yazı ile karşılaştım ve tesadüflere inanmadığım için buraya eklemek istedim. O kadar güzel özetlemiş ki anlatmak istediklerimi göz ardı edemedim. Dışarda aradığınız her şeyi içinizde bulacağınız muhteşem bir ay diliyorum.

*Değişim için dua ettim,  
böylece fikrimi değiştirdim  
Yönlendirme için dua ettim,  
kendime güvenmeyi öğrendim  
Mutluluk için dua ettim,  
öğrendim ki egom değilim  
Huzur için dua ettim,  
diğerlerini koşulsuz kabul etmeyi  
öğrendim  
Bolluk için dua ettim,  
anladım ki onu uzakta tutan  
şüphelerimdi  
Mucize için dua ettim,  
fark ettim ki mucize benim  
Bir ruh eşi için dua ettim,  
idrak ettim, o benim  
Sevgi için dua ettim,  
gördüm ki hep kapıyı çalıyor ama  
ben onu içeriye almalıyım*

**Jackson Kiddard**

## EBRU ARASIL KİMDİR?



1974 de doğdu.  
Çocukluğundan beri hayatın anlamını ve kendini aradı.  
Bu arayışta karşılaştığı enerji çalışmalarına katıldı.  
18 senelik çalışma hayatından sonra Fas'ta 3 sene kendi içine daha derin bir yolculuk yapma fırsatı buldu.  
Öğrenmek ve bunları paylaşmak en büyük keyfi haline geldi.  
Dahasını ararken İkinci kez yaşam koçluğu eğitimi alıyor ve yaşam koçluğu yapıyor.

✉ ebru.arasil@metanoiadergi.com

📷 @earasil



# KUNDALİNİ YOGA

Röportaj: Merver Erdem

merver.erdem@metanoiadergi.com

*Dergimizin yazarlarından Deniz Kurtuluş artık bir Kundalini Yoga eğitmeni. Aldığı eğitimleri, Kundalini Yoga ile tanışmasını, geçirdiği değişimleri ve bu yoga türü ile ilgili merak edilenleri Deniz'e sordum. Bir çok yerde okuduğumuz, bir çok kişiden duyduğumuz, Kundalini Yoganın insanlar üzerindeki gücünü Deniz Kurtuluş'un deneyimleri ile okumaya hazır mısınız?*

**Merhaba Deniz, bize biraz kendinden bahseder misin?**

1992 İstanbul doğumluyum, Marmara Üniversitesi Gazetecilik bölümünü bitirdim. Ardından Galatasaray Üniversitesi'nde MBA Programını tamamladım. Şu anda hem aile şirketimizde yönetici olarak çalışmaktayım diğer taraftan kişisel gelişim alanında koçluk ve Kundalini Yoga dersleri vermekteyim.

**"Kundalini yoga" tam olarak nedir ve diğer yoga disiplinlerinden farkını anlatır mısın?** Kundalini Yoga, kendi felsefesi ve kendi disiplini olan bir yoga çeşidi ve "Farkındalık" Yogası. Yogi Bhajan tarafından Hindistan'dan Amerika'ya daha sonra da tüm dünyaya yayılan bir yoga türü. İçerisinde bilim ve teknolojiyi barındırıyor. Her hareketin kendine özel açılan, nefes şekilleri, mantraları ve süreleri var. Kundalini Yoga'yı diğer

yogalardan ayıran en temel özelliği ise, Fiziksel, Ruhsal ve Ses Titreşimleri ile insanda bir bütün oluşturarak bütünsel bir yaklaşım sağlaması.

**Peki meditasyon ile kundalini yoga farkı nedir?**

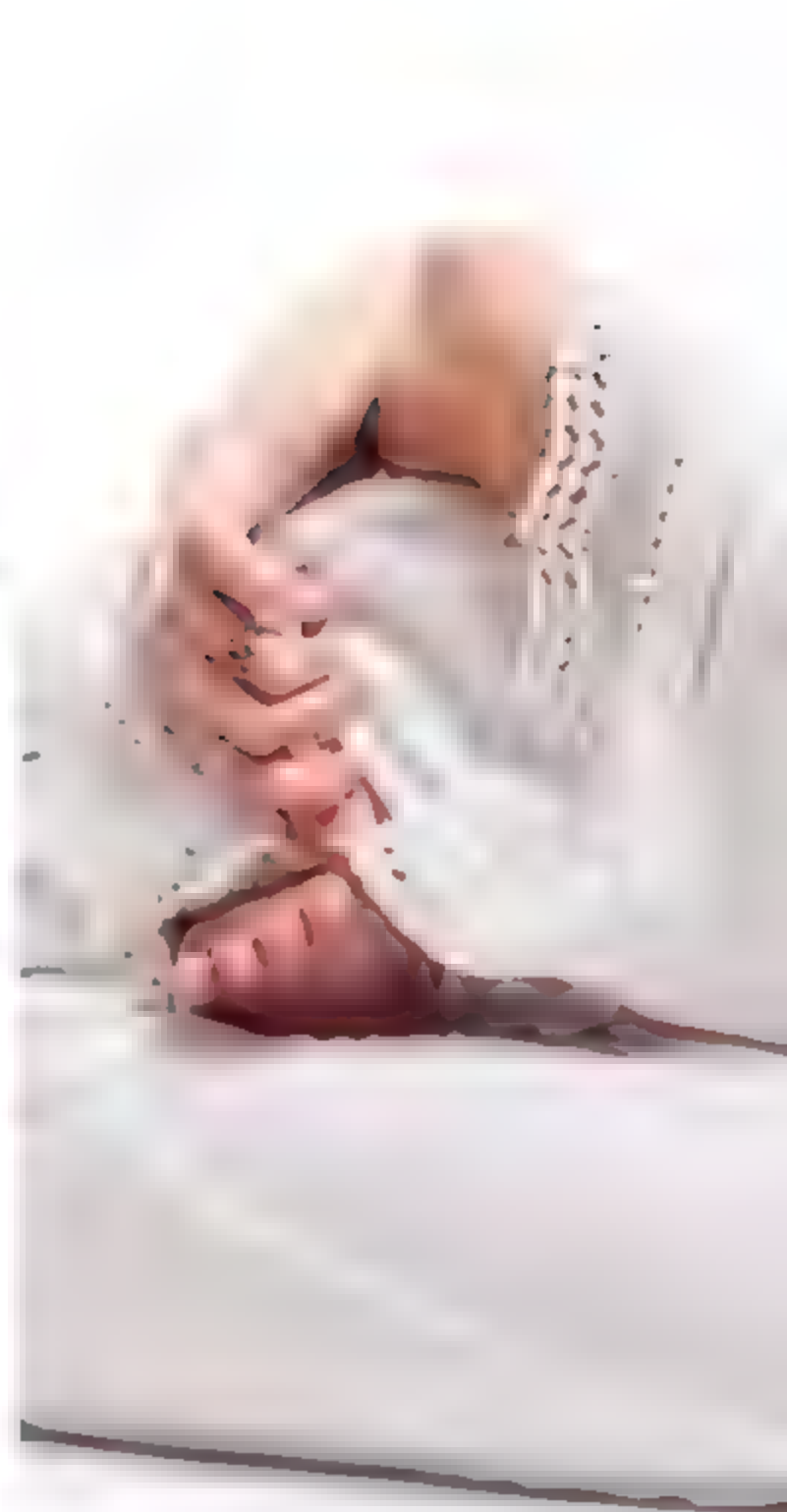
Meditasyon'da daha çok içine dönüyorsun, düşüncelerini izliyorsun, belirli bir pozda gerekli süre kadar kalıyorsun. Kundalini Yoga da meditasyonlar içeriyor fakat bir bütün olarak ele alıyoruz. Önce vücudu çalıştıracak hareketler dizilerini yapıyoruz sonra da meditasyon ile bilgiyi bilince indiriyoruz.

**Yoganın-özellikle de kundalini yoganın insanların hayatını değiştirmede çok önemli rol oynadığını bir çok kişiden duydum. Bu gerçekten doğru mu? Doğru ise bunu nasıl yapıyor?**

Evet doğru. Aslında insanlar değişime hazır olduklarında Kundalini Yoga ile tanışmaları daha kolaylaşıyor. Kundalini Yoga'da bu değişimi veya dönüşümü bütünsel olarak hızlandırıyor ve insanları kendilerinin en iyi versiyonuna dönüştürüyor. Çünkü diğer soruda da belirttiğim üzere, Kundalini Yoga; Ruhsal boyutta, Fiziksel olarak ve Ses titreşimleri ile çakralarımızı dengeleyerek insanı olması gereken en iyi hale getiriyor. Bu da insanlara dönüşüm ve değişim gibi geliyor. Aslında özümüze yani bizde var olanları unutmadan önceki halimize dönüyoruz.

**Kundalini yoganın insanın kendini sevmesinde, kendine dönüp, kendini keşfetmesiyle ilgili bir faydası, farkındalık gücü var mı?**

Tabii ki. Kundalini Yoga insana asıl gücün,



asıl gerçekliğin kendinde olduğunu hatırlatırken burada en önemli unsurlardan biri kendini sevmekten geçiyor. Kendini sevmeyen, kendine değer vermeyen bir insan dönüşümü de istemez. İstiyor gibi görünse de hangi tekniği denerse denesin fayda etmeyeceğini şahsen belirtmek isterim.

**Senin hayatına kundalini yoga nasıl girdi ve hayatında kundalini yogadan önce ve sonra olarak bakarsak neler değişti?** 2009 yılında Esra Banguoğlu sayesinde Kundalini Yoga ile tanıştım, hayatımda hep pratik olarak yeri vardı. Daha sonra neden



### İnsanlar kundalini yogayı nasıl yapabilirler? Özel bir eğitim almak gerekiyor mu?

Her seviyede insan rahatlıkla Kundalini Yoga yapabilir. İster belirli yoga merkezlerinde ister Online olarak eğitim veren herkesten evinin konforunda rahatlıkla uygulanabilir.

### Peki, kundalini yoga yaparken, özellikle neye dikkat edilmeli? Var mı öyle özel durumlar?

Kundalini Yoga, en rahat yoga şekillerinden biridir, fiziksel olarak zorlayıcı çok hareket yok.(Başlangıç Seviyesinde) Sadece hamile kadınların derslerde muhakkak hamile olduklarını belirtmeleri gerekmekte. Bazı nefes şekilleri ve pozisyonlar ileri gebelikte sıkıntılar yaratabilir.

### Bir eğitmen olarak sen nasıl bir eğitim ve değişim sürecinden geçtin?

Eğitimlerimiz genellikle kendimizi sorgulamamız üzerineydi. Sınırlarımızın - ilüzyonlarımızın dışına çıkmayı öğrenerek ve egomuzun en çok korktuğu bilinmezliklerin üzerine giderek dönüşümümüzü sağlamasıydı. Ve bu dönüşüm sürecinin hiç bitmeyeceğini öğrenmemizdi.

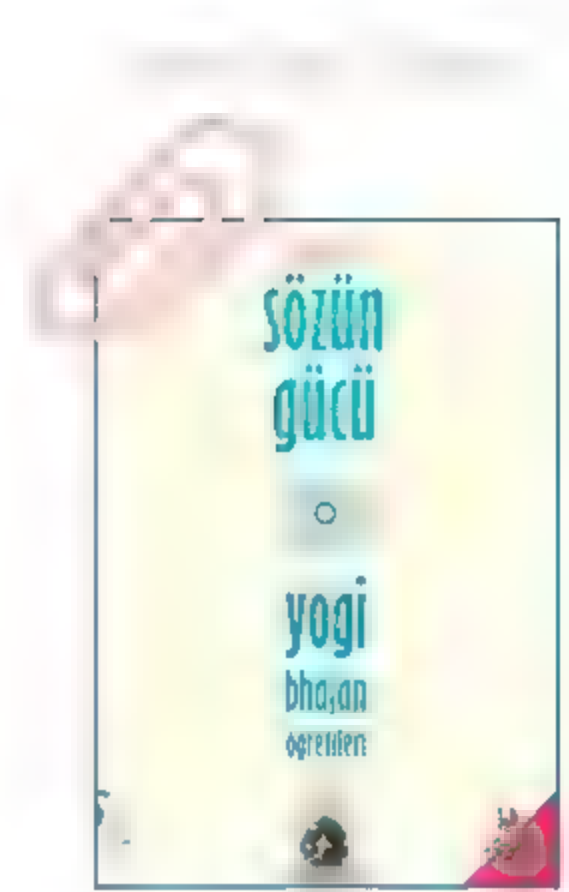
### Halihazırda devam eden eğitimlerin ya da eğitimlerini yayınladığın bir adresin var mı?

Online olarak her Pazartesi Saat 21.00'de Zoom odasında düzenlediğim yoga derslerim mevcut. Grup derslerimi Instagram hesabımdan (@powersecrets\_tr)'dan takip edebilirsiniz.

### Son olarak, buradan okuyucularımıza bir mesaj verecek olsan kundalini yoganın hayatına girişiyle başlayan değişim sürecini de göz önünde bulundurarak ne söylemek istersin?

Hayatımızın yaratım gücünün kendimizde olduğunu bilerek, tüm yaşadıklarımızın kendi sorumluluğumuzda olduğunu, istemediğimiz şeyleri yarattığımıza göre istediğimiz şeyleri de rahatça yaratabileceğimizi hatırlatmak isterim.

ben bu harika öğretiyi paylaşabildiğim kadar paylaşmıyorum dedim ve eğitmen oldum Çın merkezli AAA Ajai Atai Awakening Uluslararası Kundalini Yoga okulu'nun Türkiye'de gerçekleştirdiği eğitmenlik eğitimini tamamladım. Kundalini Yoga'dan önce dışarıdan güçlerin hayatıma hep etki ettiğini veya yönlendirdiğini düşünürdüm, bu düşünce beni sürekli hayata karşı olmamı, hep çabalamam gerektiğini düşündürürdü. Fakat Kundalini Yoga'dan sonra, en önemlisi hayatımın yöneticisi ben olduğumu, gücümü sahiplenmeyi ve hayat ile dans etmeyi öğrendim. Ve bu da tarifi imkansız bir his.



@powersecrets\_tr

Power Secrets / Deniz Kurtuluş

Kundalini Yoga // Nav Krishna Kaur

🌱 Kişisel Gelişim

Bireysel Koçluk ve Yoga Dersleri

✉ Mail: powersecrets@outlook.com

SEE TRANSLATION

Ena





KENDİNE SAYGI DUY,  
KENDİNİ SEV;  
ÇÜNKÜ SENİN GİBİ BİR KİŞİ  
HİÇ OLMADI  
VE HİÇ BİR ZAMAN DA  
OLMAYACAK.

-Osho





# KENDİNİ SEV

Deniz Kurtuluş

deniz.kurtulus@metanoiadergi.com

Sevmek.. Kimi sevmek, nasıl sevmek ve en önemlisi neden sevmek..

Öncelikle kendimizi sevmek.

Bunu bir örnek ile açıklamak istiyorum, uçak yolculuklarında tehlike anında veya kabin basıncı yetersiz kaldığında önce kendi maskemizi takmamız sonra ise çocuğumuzun maskesini takması anons edilir. Bu farkındalıkla tekrar düşünmenizi isterim, neden önce kendimiz? Biz bu dünya da var isek, yaşıyorsak bu hayat var. Bu yüzden önce kendimiz.

Kendimizi koşulsuzca, şartsızca sevmek.. Bizi var eden yüce güç, acaba bizi yaratırken bir koşula veya şartlar ile mi yarattı? Ben hiç sanmıyorum. Tamamen koşulsuz bir sevgi ile dünyadaki yaşananları deneyimlemek için yarattı. O zaman biz neden kendimizde kusurlar bulup kendimizi sevmekten vazgeçiyoruz ki? Kendimizi olduğumuz versiyonun en güzel hali olarak koşulsuzca sevelim.. Kulağım kepçe olabilir, çok konuşuyor olabilirim, kıskançlık hissediyor olabilirim.. Bunların hiç biri kendimi şartsız sevmememin bir bahanesi olamaz. Her ne haliniz varsa hepsini sevin.

Kendimizi neden sevmeliyiz?

- Kendi gücümüzü hatırlamak için kendini sev. Gücünün farkına var ve düşün sadece kendi fikirlerimizi, alışkanlıklarımızı değiştirebiliriz, sadece kendi hayallerimize yön verebiliriz. Sadece kendi hayatımızda güzellikler veya çirkinlikler yaratabiliriz.

- Kendimizi kendimiz için sevmeliyiz çünkü bu hayatta gerçekten sahip olduğumuz sadece kendimiz varız. Dön bir bak etrafına. Örneğin en yakınında ailen var diyelim, onlar da bir gün bu dünyadan gitmeyecekler mi? Veya bir kadın, sevgilin, arkadaşın var diyelim.. Bu dünyaya doğarken de ölürken de tek başınayız. Bu yüzden kendinin farkında ol. Hayatının merkezinde sen olduğunu unutma. Onu bunu düşünme öncelikle kendini çok sev



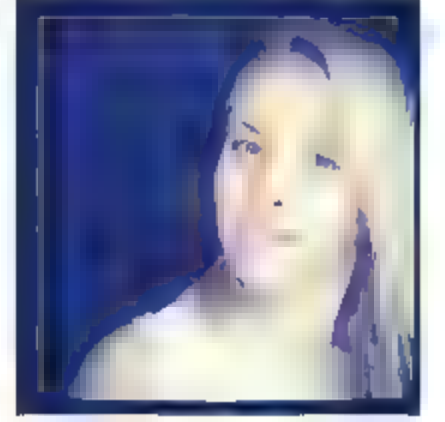
-Kendimizi sevmeliyiz çünkü, dahasını hak ettiğimiz için... Hem daha çok sevmek hem daha çok sevilme. Hani derler ya kendini bile sevmeyen insan başkasını veya diğer canlıları nasıl sevsin. Temeli kendini sevmekten geçiyor.. Daha fazla almak için daha fazla vermeliyiz.. Vermek içinde öncelikle içimize dönüp bakmalıyız bizde yeterince sevgi var mı? Bu yüzden her gün kendini daha çok sev.

Sevgiyi vermek, daha fazla almaktan bahsetmişiz. Okuduğumda tam oturmayan ilk paragrafta göre (neden sevmeliyiz altındaki) tam oturmayan, tek sefer okumayınca anlaşılmayan şeyler var.

## ÖNERİ:

Hiç evde kendi kendine kalıp, kendini dinledin mi? Kendinle baş başa kalıp mutlu olmayı seçtin mi? Hadi kendine tek başına 1 saat ayır. Hiçbir telefon, televizyon, sosyal medya olmadan. Sadece sen. Kendini sev ve önem göster. Mesela kendine leziz bir yemek hazırla, veya her yudumda keyif alacağın bir kahve.. Veya aynanın karşısına geç ve kendindeki tüm güzellikler hatırlat kendine..

## Deniz Kurtuluş Kimdir?



1992'de İstanbul'da doğdu, Marmara Üniversitesi Gazetecilik bölümünü bitirip, Galatasaray Üniversitesi'nde MBA tamamladı.

Şuan aile şirketine yönetici olup, küçük yaşlardan beri ilgi duyduğu Reiki Master ve Kundalini Yoga eğitmenlik eğitimlerini aldı. Yaşam koçluğu alanında da seanslar veriyor.

✉ deniz.kurtulus@metanoiadergi.com

📷 @denizkurtulus



# KENDİ VARLIĞINA KÖKLEN!

Dilara Gençyurek Onan  
dilara.onan@metanoiaderg.com

*Nefes al, nefes ver... Dinle nefesini  
biraz şimdi... Denizde kıyıya vuran  
dalgalar gibi...  
Kendinle ilişkin nasıl?  
Kendinle sohbetin ne alemde?  
Kendine hiç kulak veriyor musun?  
Ne istediğini biliyor musun?  
Nelerden hoşlandığını bilmek  
yetmez. Hoşlandığın şeylere zaman  
ayırıyor musun?  
Aynada kendinle göz göze gelmek  
nasıl bir his senin için?  
Kendinle baş başa kalıp aşk içinde  
sevdiğin herhangi bir şey yapmak ne  
anlama geliyor senin için?  
Yoksa ilk önce çevresindeki insanları  
önemseyen biri misin?  
Senin kendi hakkında ne  
düşündüğünden ziyade başkalarının  
senin hakkında ne düşündüğü mü  
daha önemli?*

"Dansa başlarım ama annem babam ne der!  
Eşim ne der? Komşular ne der?"  
"Piyanoya başlarım ama çok geç değil mi?  
Ay e!alemin diline düşeceğim!"  
"Resim yapmak istiyorum ama ablam hep  
yeteneksiz olduğumu söylerdil!"  
"Yeniden üniversite okumak istiyorum! Hem  
de iç mimarlık! Bu beni çok  
heyecanlandırıyor ama herkes  
saçmaladığımı söylüyor!"  
"Gezgin olmak istiyorum ama eşim istemiyor!  
Onsuz da bir yere gidemem. Çünkü onsuz  
var olamam altında."

Gerçekten mi? Yoksa, basitçe, o izni belki  
sadece siz kendinize veremediniz... Kimse o  
denli ciddiye alınacak kadar sizden büyük  
değil. Onları büyük kılan sizsiniz.  
Paulo Coelho demiş ki Simyacı'da: "İnsan her  
zaman aynı insanları görürse, bunları  
yaşamının bir parçası saymaya başlar. İyi,  
ama bu kişiler de bu nedenle, yaşamımızı  
değiştirmeye kalkışır. Bizi görmek  
istedikleri gibi değilsek hoşnut olmazlar,  
canları sıkılır. Çünkü, efendim, herkes bizim  
nasıl yaşamamız gerektiğini elifi elifine

bildiğine inanır. Ne var ki, hiç kimse  
kendisinin kendi hayatını nasıl yaşaması  
gerektiğini bilmez."  
Kendi hakkında, sizin kendiniz hakkında  
bildiğinizden daha az şey bilen insanları  
dinlemeyin bence. Bu kısacık hayatta  
mutsuzluk olur, zaman kaybı olur. Değmez.  
Temin ederim ki, kendi istediğiniz, kalbinizin  
aktığı yöne doğru her adımınızda kendinizle  
ilişkiniz olumlu yönde gelişecek ve yolda  
sizin gibilerle karşılaşacaksınız. Zannettiğiniz  
gibi evlenip çoluk çocuğa karışmak sizi bu







hayata köklendirmez. Sizi köklendiren kendi hayallerinize "evet" deme cesaretiniz, bu hayatı ve kendi varlığınızı dilediğiniz gibi yaşayabilme, acısıyla tatlısıyla kucaklayabilme kapasitenizi geliştirmektir. Bunu gerçekleştirmek için gereken tek şey SİZ ve SİZsiniz. Sadece SİZ. Sevgi, değer, güven gibi ihtiyaçlarınızı daha kendi kendinize vermeden ilişkilerinizden karşılamaya çalışıyorsanız, hayal kırıklığının kaçınılmaz olduğunu fark etmiş olmalısınız. Fark etmediyseniz de mutlaka bir gün fark edeceksiniz. Eminim.

Önce kendinizi seçmediğinizde, şu gizemli elalem derneği için yaşayıp kendi hislerinizi, o güzelim kendi paşa gönlünüzü unutup, kendinize değil de en çok başkalarına hayran olduğunuzda ne olur? Önce kendiniz için çalmadığınızda o piyanoyu, önce kendiniz için dansetmedikçe, önce kendiniz için süslenip giyinmedikçe siz, bir ağacın renkli, güzel bir sonbahar yaprağından ibaret olursunuz sadece. Bırakın fırtınayı, en ufak bir rüzgar sizi alır koparır dalınızdan ve kim bilir nerelere sürüklenirsiniz hiç istemeden. Çocuğundan önce sen al o piyano dersini. Bırak sevin sin içindeki çocuk. Şu an tam zamanı! Çocuğun senden ilham alsın... önce kendi paşa gönlünü mutlu et, eşin masayı kaldırmayı öğrenmeli artık, sence de öyle değil mi? Sizi cesaretlendirmiyorum, sadece söylüyorum. Önce kendinizi seçip kendi kalbinizden geçene sadece izin verdikçe bu ağaç toprağın derinliklerine doğru köklenmeye başlayacak. Kendi yolunu, kendi suyunu bulacak. O kadar güçlenecek ki, ne rüzgar ne kar ne fırtına... işte o zaman o, sapa sağlam duruşuyla sevdiklerine güvenli bir gölgelik ve lezzetli meyveleriyle herkese güçlü bir ağaç olmak için ilham verip varlığıyla yüreklendirecek. İşte o zaman gerçekten sevdikleriyle bir şeyleri paylaşabilecek. İşte o zaman gerçek, sulu ve sadece o ağaca özgü lezzette meyve verebilecek.

Senden başka sen yok!

Şimdi kendinle olan aşk hikayeni başlatmaya ne dersin?

Sevgilinden (ya da hayalindeki sevgiliden) beklediklerini kendi kendine vermeyi dene bu hafta. Neler hissettin? Neler yaşadın? Ben kendi kendime en çok yürümeyi, yürüyüşte ilginç bulduğum bana ilham veren şeylerin fotoğrafını çekmeyi, spor - qigong yapmayı, piyano çalışmayı, herhangi bir sanat etkinliğine gitmeyi, mum ışığında sağlıklı ve lezzetli bir yemek yemeyi, şarkı söylemeyi (umduğum kadar iyi olmasa da), günlük yazmayı, tarçınlı kurabiye yapmayı seviyorum.

Siz kendinizle baş başa ve sadece kendiniz ve paşa gönlünüz için -aşk içinde- ne yapmaktan hoşlanırdınız? ;) bir parça yaratıcılık yapmaya ne dersiniz kendiniz için?

## Dilara Gençyürek Onan Kimdir?



Sanatsever,  
Müziksever,  
Qigong sever,  
bir Müzik Öğretmeni.  
Vermiş olduğu,  
özel Piyano  
ve  
Flüt dersleri dışında,  
ayrıca,  
Reiki Eğitmeni ve Keşifçi.

✉ dilara.onan@metanoiadergi.com

📷 @dilaragencyurek



# Geçmiş Sayılarımızı Okudunuz Mu?



Temmuz-Agustos  
Cesaret



Eylül  
İçimizdeki Çocuk



Ekim  
Kendi Sesini Yükselt

METANOIA

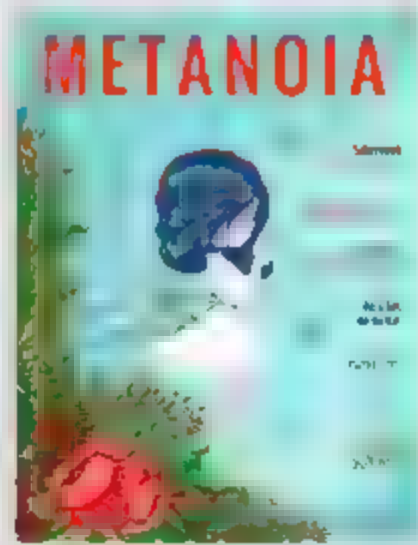
+

Kendini Yükselt

Birle Tutar

ADİ

Kasım  
Sadeleş



Aralık  
Şükret



# KENDİNİ SEVMEK NEETİNE DEĞİLDİR?

Birkaç gün önce bir arkadaşımın bana yazdığı bir mektupta, özellikle onun ne demek istediğini anlamadığım bir cümle vardı. "Kendini sevmek neetidir" diye yazmıştı. Bu cümle hakkında bugün biraz daha düşünmek istedim. Kendini sevmek, bir takım fikirlerimiz, fikirlerimizin ötesinde tanımlarımız, artık kalıplaşmış düşüncelerdir. Kendini sevmek, bir takım fikirlerimiz, fikirlerimizin ötesinde tanımlarımız, artık kalıplaşmış düşüncelerdir.



Kendini sevmek deyince, iğreti olan, başkalarının rahatsız edici bakışlarını üzerinde hisseden ve tam kendini sevmeye niyet edecekken bu hislerden ötürü vazgeçenler var mı aramızda? Kuşkusuz var. Çünkü biz kendini sevmeyi, kendini beğenmeyi, başkalarına ukalalık yapmayla, böbürlenme ve kendini üstün gösterme çabasıyla eş değer tutuyoruz. Kendini sevmek bizde bu ve bu gibi tanımları çağrıştırıyor ve tam kendimizi sevecekken vazgeçiyoruz.

Evet sizlerin de tahmin edeceği gibi kendini sevmek, yukarıdaki tanımların hiç biri değil. Bu tanımlardan öte, kötü bir şey değil. Peki kendini sevmek ne demek?

Bu sorunun cevabını herkes kendi sevgi anlayışına göre verebilir. Benim için sevmek önceikle dinlemek. Yani ben sevdiğim insanları önceikle dinlerim. Sevdiğim insanlara karşı esneğim ve anlayışlıyım. Sevdiğim insanlara, sadece özel günlerde değil, içimden geldiğinde de hediyeler alırım. Sevdiğim insanlara sarılırım. Sevdiğim insalara özen gösteririm.

İşte kendini sevmek, sevdiğiniz insanlara nasıl davranıyorsanız kendinize de öyle davranmak demektir.

Kendi ihtiyaçlarını dinlemek, eğer o gün

arkadaşının davetine gitmek istemiyorsan gitmemek. Bir sınavdan kötü not aldığında, üzölmek ama neden böyle olduğına dair kendini suçlamamak. Beğendiğın bir kazağı, birisi alsın diye beklemeden, hiç nedensiz kendine hediye etmek. Gece yatarken, sabah uyandığında, ya da utanmıyorsan kalabalık bir ortamda kendine sarılmak, sınıksık sarılmak.

Tüm bunları bir başkasına yaptığımızda, karşımızdaki insan kuşkusuz onu sevdiğimizi anlar. Yine tüm bunları kendimize yaptığımızda kendimiz, bedenimiz, ruhumuz, içimizdeki çocuk, geçmiş, gelecek, evren kendimizi sevdiğimizi, çok sevdiğimizi kesinlikle anlar ve hayat karşınıza bu doğrultuda deneyimler sunar.

Peki bizler neden kendini sevme kavramını böylesine kötü bir şey olarak kabul ediyor ve sevdikçe çoğalan bir şeyi kendimizden uzaklaştırıyoruz?

Kendimi sevip, kendime saygı duyup, onu anlayışla karşıladığım günden beri hayatında ciddi değişimler yaşayan biri olarak bu kadar insancıl bir şeyi neden şimdiye kadar yapmadığımı kendime sorduğumda aklıma, "kendini seven insan" modelinde ancak benim hiç sevmediğim insanlar gelmeye başladı. Ben "kendini seven insan" modelini

hiç sevmediğim, onlar gibi de olmak istemediğim insanlarla eşleştirmiştim. Dolayısıyla onlar gibi de olmak istemiyordum. Ancak, kendimi seven biri olarak onların yaptığı şeye baktığımda aslında onların yaptığı, şey kendini sevmek değil, başkalarını aşağılayarak kendi değerlerini yükselttiklerini düşündükleri bir illüzyondur. Ben şunu çok iyi anlamıştım: Kendini sevmenin başkaları ile hiç bir alakası yoktu. Sadece ve doğrudan kendinle alakası vardı.

Bu deneyim, yukarıdaki soruya benim deneyimsel cevabım. Her birimizin deneyimleri farklı olduğu gibi, cevapları da farklı olacaktır.

Bir şeyin iyi ya da kötü olduğuna karar vermek için, kendini deneyiminden geçirmek en garantili yol. Dolayısıyla kendini sevmeyi deneyimle. Başkasını nasıl seviyorsan, kendine de aynı sevgiyi ver. Bunu bir süre-en az 21 gün-yap. Ve sonra iyi kötü muhasebeni yap. Kararını ver.

Unutma, sevgi iyileştirir. İçten gelen sevgi, seni değiştirdiği gibi, senin dokunduğın şeyleri de değiştirir.

Kendini sevmenin ne olduğunu gerçekten bilerek, kendini çok sevmen dileklerimle...





# KENDİMDEN BAŞKA BİRİNİ DEĞİŞTİRME ŞANSIM OLSAYDI...

Merve Erdem

[merve.erdem@metanetadergi.com](mailto:merve.erdem@metanetadergi.com)

Çocuğuma gerçekten  
hiç bitmeyen bir hizmet mi vermek istiyordum?  
Hayatımdan memnun olmadam  
aslında. Boyunca kendimi onun kullanımına sunmak  
evden uçup gidince de yine ihtiyaç halinde  
varlığını hissetmek mi olmalıydı niyetim?  
Sizi anneme ve babama vadeliyordum  
Onları... *(The text is partially obscured by a large, dark, abstract shape on the left side of the page.)*



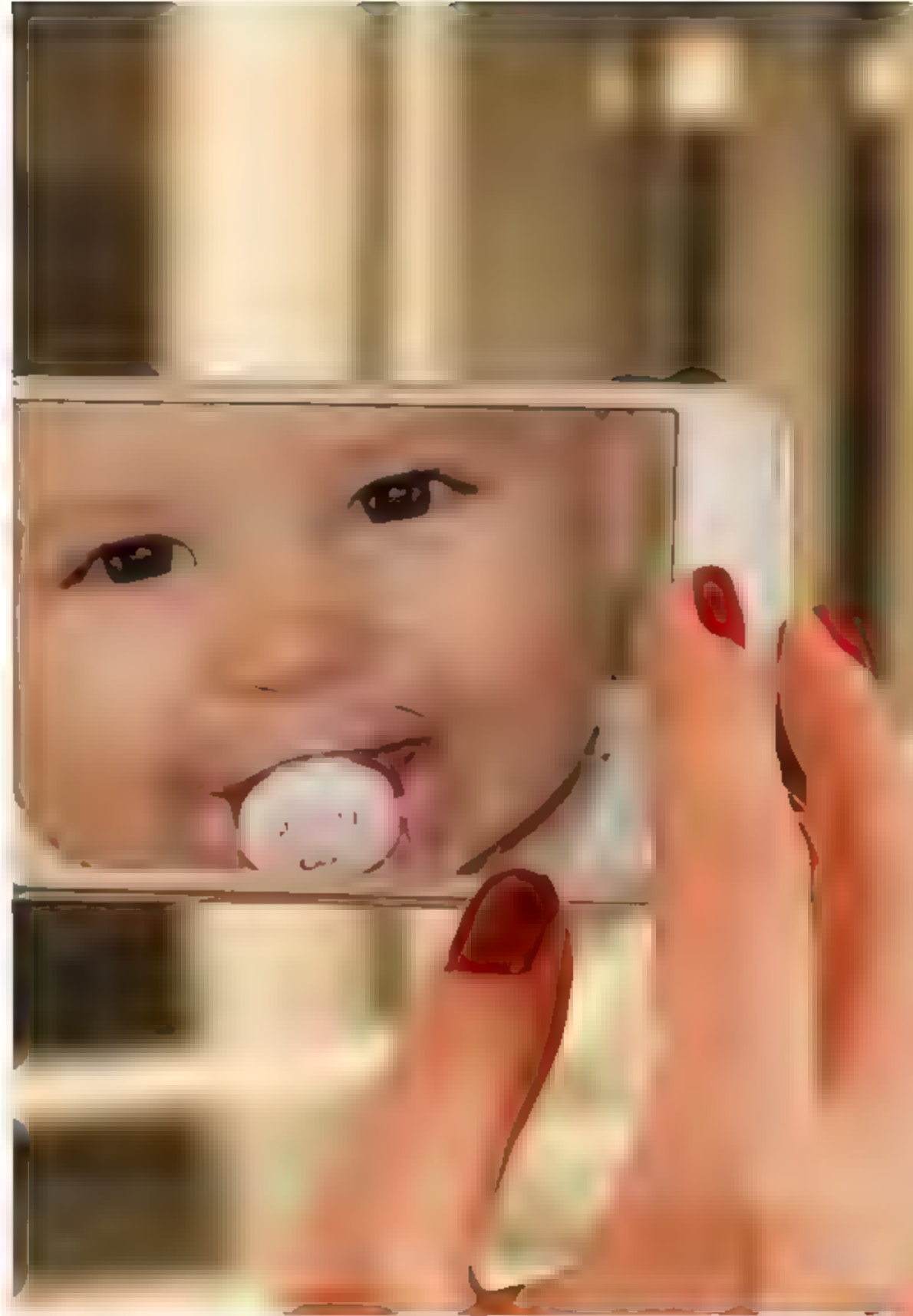
Bana, başka birini değiştirmem için bir hak verilseydi, bu hakkımı annemin kendini sevmesini sağlamak için kullanırdım. Henüz anne değilim ancak, hem kendi annemde hem de anne olan yaşlılarımı gördüğümde-maalesef ki-gözlemlediğim şey, çocuklarını kendilerinden bile çok sevmek zorunda olduklarını düşünmeleri. Bu düşünce ile, kendi hayatlarını bir kenara atmaları. Kendi istek ve arzularına kulak asmamaları, içlerinden gelen isyanı dinlememeleri dahası "iyi bir anne" olamadıkları için sürekli kendilerini suçlamaları, kendilerine haksızlık yapmaları.

"Sen anne değilsin, anne olunca sen de bunları yapacaksın!" diyebilirsiniz. Hakkı da olabilirsiniz ancak umarım yapmam. Bu yazıyı, anne olmayan biri olarak kimseye anneliği öğretmek için yazmıyorum. Bu yazıyı, bir evlat olarak, aslında çocuklarınız ne isterdi, belki onların sesi olabilirim diye yazıyorum.

Ben de annemden, anneliğin çocukların üzerine titreyen, onların iyiliğini düşünen, onların faydasına olacak her şey için mücadele eden kişi öğrendim. Daha çocuk sahibi olmam için hiç bir şart geçerli bile değilken, çocuğumun nasıl okullarda okuyacağı, o okullarda okuması için benim nasıl eğitimler almam, o eğitimleri almak için ne kadar para kazanmam gibi bir çok şeyi düşünmüştüm. Hayatımı da bu düşünce ve amaç ile şekillendirmiş, geleceğe-bana göre-en büyük yatırımımı yapmışım. Ailem nasıl benim eğitimim için canını dışına taktıysa ve elim sıcak sudan soğuk suya değmediyse, ben de çocuğum için en az bu kadarını yapabilmeliydim. Ancak böyle iyi bir anne olabiliydim.

"Ben ne yapıyorum?" diye sorduğumuz nadir düşünce duraklarında durduğum bir gün hayatıma bir göz attım. İstemediğim şartlarda, sevmediğim bir şekilde, henüz olmayan belki de hiç olmayacak çocuğum için çalışıyordum. 30lu yaşlarıma yaklaşırken halen ailemin eli üzerimdeydi ve onlara bir şey olsa, düşmezdim ama sekerek yürümeye devam ederdim. Yani yaşam kalitem sekteye uğradı. Onlara bağımlı bir hayatım vardı. Onlar bu durumdan çok memnundu çünkü benim ve diğer kardeşlerim için yaptıkları her fedakarlık, onları daha iyi anne baba sınıfına sokuyordu ve görünüşe göre bu fedakarlık yaşamlarının sonuna kadar sürecekti.

Çocuğuma gerçekten hiç bitmeyen bir hizmet mi vermek istiyordum? Hayatımdan memnun olmadan, yaşamım boyunca kendimi onun kullanımına sunmak, evden uçup gidince de yine ihtiyaç halinde acil butonu mu olmak niyetim? Ben bunun aynısını anneme ve babama yapıyordum. Onların yerinde olmak ister miydim? HAYIR. Hayatımın geçmişine baktım. Bir de değişmek üzere ve belirsiz geleceğime. Rutinden çıkıp, anne ve babamın koruyucu alanından özgürleştirdim. 25 yaşını aşmış birine göre çok geç verilmiş bir karar olsa da, yine de karar vermiş olmak kazançlı bir girişimdi



Kendimi sevmeyi öğrendim. Sonra çocuğuma öğreteceğim en güzel şeyin kendine değer vermek olduğunu ve bunu öğretmenin en güzel yolunun da ona bu şekilde-kendimi severek-örnek olabilmekten geçtiği farkettim.

Annem ve babam onların koruyucu alanından çıktığım ve her canım acıdığımda anne-baba diye bağırmadığım için anne-baba rollerini tam yapamadıklarını düşündüklerinden bir süre mutsuz oldular. Sonra zor da olsa bu yaptıklarının anne babalıkla alakası olmadığını onlara bir şekilde anlattım. Anladıklarına dair halen şüphelerim olsa da en azından ben istemeden yardım etmeme konusunda artık anlaştık. Hayatta başka birini değiştirme imkanım olsaydı, annemin ve babamın kendilerini bizi sevdiklerinden daha çok sevmelerini isterdim. Kendi içlerinden gelen sevginin, bu şekilde gösterdikleri sevgiden daha sıcak, daha koruyucu, daha kucaklayıcı olduğuna hiç şüphem yok.

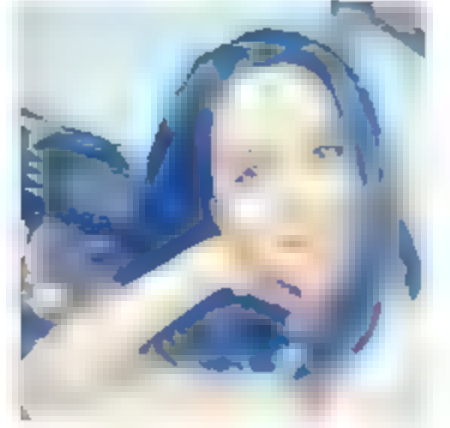


Bir gün çocuğum da aynı-ve imkansız- şeyi isteyip üzülmesin diye, onu düşündükçe kendimi daha çok seviyor, kendime daha anlayışla yaklaşıyor, kendi ihtiyaçlarıma kafa yoruyorum ve kendini seven bir adama baba demesini istiyorum.

Annemin, akşam yemeğini bir telaş hazırlaması yerine, kendine zaman ayırmasını, ayırdığı bu zaman ile yüzündeki huzuru görmeyi aç kalmak pahasına görmek isterdim. Yine babamın, dişini tırnağına takıp çalışmak yerine, sokaktaki çocuklara katılıp, top koşturup, attığı gol sevincini evimize taşımasını hayatım boyunca anlatacağım bir anı olarak hafızamda saklardım.

Çocuklarınız, en çok sizin kendinizi sevmenizi, kendinize özen gösterip, zaman ayırmanızı isterler. Bunu bir evlat olarak söylüyorum. İnanmıyorsanız, bir gün bunu yapıp tepkilerine göz atın ve gözlerindeki o heyecanı, mutluluğu hep taşıyınlar diye onlara bu şekilde örnek olun.

## Merver Erdem Kimdir?



1984'de Amasya'da doğdu.

Ankara'da İşletme Lisansı,

İstanbul'da Pazarlama Yüksek Lisansı yaptı.

"Ben ne istiyorum?" sorusunu kendine sorduğunda 30 yaşındaydı.

Her şeyi olduğu yere bıraktı.

Kendini tanımaya, ne istediğini bulmaya odaklandı

Metanola Dergi'yi kurdu.

Yaşam koçluğu yaparak insanların hayatına misafir oluyor,

Klinik Psikoloji eğitimi alıyor.

Okumaktan, yazmaktan, izlemekten, anlatmaktan ve dinlemekten keyif alıyor.

✉ merver.erdem@metanoliadergi.com

📷 @mervererdem



# ÖZGÜN BENLİĞİNİZİ SEVİYOR MUSUNUZ?

Lori Deschene [www.tinybuddha.com](http://www.tinybuddha.com)

Çeviri: Zeynep Makasçı

[zeynep.makasci@metanoiadergi.com](mailto:zeynep.makasci@metanoiadergi.com)



*"Sen kendin,  
tüm evrendeki herkes kadar,  
kendi sevgi ve şefkatini hak ediyorsun."  
-Buddha*





Kişisel gelişimimize odaklı, yaşam koçuna bağlı dünyamızda, değişime ihtiyacın olduğunu düşünmek oldukça kolay; fakat bu değişimden kasıt sadece neler yaptığını değiştirmek değil, aynı zamanda kim olduğunu değiştirmek...

Buyumek, gelişmek ve yeni ihtimaller için dönüşümü davet ediyoruz; fakat kendimizle o kadar tatmin olmuyoruz ki hiçbir değişim değerli ve sevgi dolu olduğumuz konusunda bizi ikna edemiyor. Bu içten içe kendimden nefret edişim, ergenlik dönemimin ve yirmili yaşlarımın temelini oluşturdu. Daha iyi biri haline gelmek için sürekli kendimi değiştirmeye çalışıp duruyordum.

Doksanların başında bir karaoke yarışmasında söylediğim şarkı Aşkların En Büyüğü ile birinci olmuştum; fakat gariptir ki hala kendimi sevmeyi öğrenememiştim, aşkların en büyüğünü bilmiyordum belki de hiçbir aşkı bilmiyordum...

Çoğu zaman, birbirine karıştırdığım her şeyin; söylediğim tüm saçmalıkların, önerdiğim aptalca fikirlerin ve insanları benim gibi yapmak için giriştiğim tüm başarısız çabaların zihnimdeki listesinin peşinden koşmayı sürdürdüm. Halbuki ben bu yolu gitmeye gönulsüzken onlar niye peşimden geleceklerdi?

Size bunları söyleyen önceki halini bile hatırlamayan şimdiki kız değil; son on yıldır iki ileri bir geri giderek hayatını sürdüren biri size bunları anlatıyor. Bu dürüstlüğü için de kendimle gurur duyuyorum. İnsanlar genelde, mücadeleleri sona erdiğinde diğer tarafa geçip bir zamanlar hissettiklerini söylemeye meyillidirler. Çünkü 'Bir zamanlar böyleydim.' demek 'Şu an bunlarla mücadele ediyorum.' demekten daha kolay geliyor.

Fakat bu söylediklerim benim gerçeğim ve bunu sizlerle eksiksiz ve tüm kalbimle paylaşıyorum. Her şeyin temelinde, istediğim şey sevilme ve kabul edilmektir; fakat her gün daha çok keşfettim ki kendime duyduğum saygı, sürekli mutluluğun anahtarıydı.

Birçok insandan bir farkım olmadığını biliyordum. Kim insanlar onu dinlesin, anlasın ve nihayetinde onu sevsin istemez? Eminim hepimiz olduğumuz halinin tamamen iyi hatta muhteşem olduğuna inanmak istiyoruz.

Tabi ki bunu başlatacak biziz. İnsanlar bizi ancak, biz seilmeyi hak ettiğimize inanırsak sevebilirler. Fakat siz şimdi sayacağım şeyleri yapıyorsanız;

- Sürekli kendinizi telafi etmek istiyorsanız, özürlerle, onaylanan sözlerle veya davranışlarınız için açıklamalar yaparak sürekli kendinizi telafi etmek ve niyetinizi kanıtlamak istiyorsanız,
- En küçük hatanızda bile kendinizle savaşıyorsanız,
- Kusurlarınızı düşünüp, bunlara sürekli öfkelenip bunlardan nefret ediyorsanız,
- En mükemmel gördüğünüz kişiye sıkı sıkı tutunup, onlar uzaktayken pozitif kalmanın zor olduğunu düşünüyorsanız,
- Her ihtiyacınızı karşılamak için bir şey yaptığınızda kendinizi bencil buluyorsanız,
- Kendinizi yıpratın şeyleri tekrar tekrar yapıyorsanız, ya da kendinizin değerli olmadığını hissettiren seçimler yapıyorsanız,
- Kendi ihtiyaçlarınızın bir öncelik olmadığını düşünüyorsanız,
- Hayallerinizden konuşurken bunlarla ilgili sürekli bahane üretiyor ve muhtemelen bunların gerçekleşmesini hak etmediğinizi düşünüyorsanız seilmeyi de tamamiyla hak ettiğinize inanmanız pek de mümkün değil.

Ben bunları pek çok açıdan yaptım, fakat sahip olduğumuz şeyler hakkında şüpheliydim. Bazen, özellikle değişimin önemli miktarda gelir elde ettiği bir dünyada kendimizi sevmek zor. Her zaman bizi daha iyi yapacak fikirler ve ürünler olacak, bu hayat boyu büyümek, gelişmek için çok güzel. Hayatın kendisi bir dönüşüm, sabit kalmak bir çeşit ölüm. Tüm bunlar doğru fakat; tam da olduğumuz halimizle özgün benliğimizde, parlak ve sönük yanlarımızla, güzel ve mükemmel olduğumuzu tamamiyla fark etmemiz çok önemli.

## 1- SENİN DEĞERİNİ, YAPTIĞIN EN KÖTÜ HATA BELİRLEMİYOR.

Geçmişte yaptıklarımız bugünü şekillendiriyor fakat biz yaptığımız şeylerden meydana gelmiyoruz. Dün yaptığımız hatalar bizi tanımlıyormuşçasına kendimizi bunlarla etiketlememize hiç gerek yok. Her ne yaptıysak geçti bitti. Bunların senin etiketin olmasına izin verme, hele ki şu an çok daha farklı kararlar almış bunları uyguluyorsan...

## 2- HİÇBİR ŞEY KANITLAMAK ZORUNDA DEĞİLSİN.

Birinin ne kadar saygıdeğer veya başarılı olduğu umurunda değil. Herkes bir şeylerden gurur duyuyor, bir şeylerden utaniyor ve özellikle utandığı şeylerdense gurur duyduklarıyla görünmek istiyor. Hepimiz onaylanmak istiyoruz. Bu insanları birbirine bağlayan ve doğasından gelen bir ihtiyaç. Çoğu zaman yalnız kaldığımızda bunun, iyi biri olduğumuzun ve olabileceğimizin bir başkası tarafından onaylanmamasından kaynaklandığına inanıyoruz.

Tüm dünyaya iyi olduğunuzu kanıtlamanıza gerek yok. Pohpohlanmayacağınız şeyler yaptığınızda bunları saklamak zorunda da değilsiniz. Sadece kendinizi affedip, kabul etmeye ve diğer insanların da böyle yapacağına güvenmeye ihtiyacınız var. Özgün olmak savunmasız olmak demek, insanlara bütün yüzünüzü gösterip, onların sizi yargılamayacağına güvenmek ve yargıarlarsa da bunların tamamen onlarla ilgili olduğunu bilmek demek. Sizi bilmiyorum ama ben insanların beni

varsaydıkları haliyle görüp, bu illüzyonu devam ettirmektense, onlarla gerçekçi olmayı ve beni tamamen olduğum gibi kabul etmelerini tercih ederim.

### 3- HATALAR DEĞERLİDİR.

Diyelim ki hata yaptın; kim yapmıyor ki? Bunun belki de en güzel yanı başkaları tecrübelerinizden faydalanabilir. Hepimiz hata yapabiliriz ve incinebiliriz. Bir başkası incindiğinde de onunla empati kurabiliriz. Bu bizi sadece kendimizi düşünmekten öteye taşır ve böylece kendi acılarımızı da dindirebiliriz ve başka insanlar yardım istediğinde onları ayağa kaldırabiliriz. Kusurlarımızın dünyaya yardım ettiğini ve bizi birbirimize bağladığını bilirsek, onlara yüklediğimiz anlamlardan sıyrılabiliriz.

### 4-ÖNEMLİ OLDUĞUNU HATIRLA.

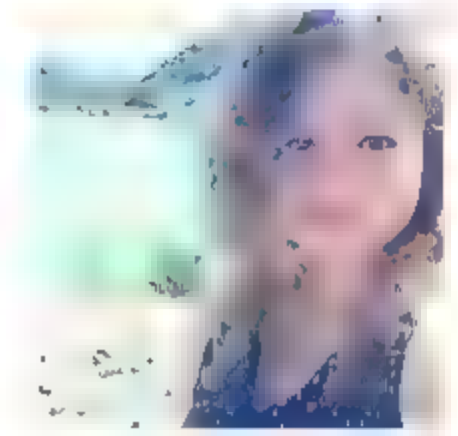
Çocukken, otorite olarak kabul ettiğim biri bana 'Senin yaşında olsam, seninle arkadaş olmazdım,' demişti. Yıllarca buna tutundum; birçok kişi beni sevmeyecekti. Yaşım ilerledikçe, etrafımdaki birçok kişi benim yanımda huzursuz görünüyordu ve haklılardı. Yanlarında fazlalık gibiydim, yıllar önce duyduğum yorumu onlar da her an söyleyecekler gibi hissediyordum. Biri bana söyleyinceye kadar ne kadar önemli olduğumun farkında değildim. Şimdi çok iyi biliyorum, ben değerliyim ve benim hayatımın ne kadar değerli olduğu da günden güne yaptıklarına bağlı. Her gün sayısız insanın hayatına dokunduğumu biliyorum, onlar bunu bioglarında yazmasalar da bunla ilgili tweet atmasalar da bu böyle. Tıpkı George Bailey'in It's a Wonderful Life ile yaptığı gibi, sadece küçük bir şey yaparsınız ama bu tahmin edemediğiniz bir dalga etkisi yaratabilir. Herkes bunu bilmesee bile, dünyada pozitif bir fark yaratabilirsiniz. Sizin pozitif öz saygınız bazen sizi başkalarından daha güçlü hissettirebilir, fakat küçük bir sevgi çekirdeği bunun çok daha ötesindedir, çünkü o gittikçe büyüyebilir.

### 5-POZİTİF HİS VE DAVRANIŞLAR KENDİNİ BESLER.

Bütün bu düşünceler, kendi başınıza oturup dünyayı daha farklı deneyimlemek istiyorken karmakarışık gelebilir. Çok değerli, seilmeye ve kurduğunuz

hayallere layık olduğunuzu kabul ettiğiniz anda, ikinci doğal adım bunları yaratmak olacak, bunun için de yapmamız gereken şeyin ne olduğunu düşünmektense, gerçekten yapmak istediğimiz şeyi düşünmeliyiz. Hadi dünyanızdan çıkın, sizi heyecanlandıran veya korkutan şeyi yapın. Bunu yapmak harika olacak çok küçük bir adım bile atsanız bunu hissedeceksiniz. Mukemmel olmaya çalışmamak için kendinize söz verin, bunun yerine sadece sürece odaklanın. Her bir günün heyecanını sevin, kendiniz için bir şeyler yapın. Başkaları için bir şeyler yapın. Dünya için bir şeyler yapın. Zayıf yönlerinizi keşfedin ve bunları geliştirmeye çalışın ama bunların sizi siz yaptığını unutmayın. Gelecek hakkında kaygılanıp, geçmişte boğulmaya başladığınız anda hatırlayın; şu anın tadını çıkarmayı hak ediyorsunuz ve bunu ancak siz mümkün kılabilirsiniz. Ben birçok zamanı su gibi geçirdim, sadece daha iyi biri olmaya çalışarak... Şu an ise sadece anın tadını çıkarıyorum ve bunu hak ettiğimi biliyorum. Sizin ne düşündüğünüzü bilmiyorum ama sevgiyi sizin de hak ettiğinizi biliyorum. Doğrusu bu benim için çok kolay olmuyor. Fakat bu kez içimde hissettiklerimi değiştirmeye çalışmıyorum. Evet herkes gibi hatalar yaptım, bunları yapmak mükemmel değildi ama güzeldi. Aşkın henüz tam olarak ne olduğunu yeni anlamış birinden sizlere bolca sevgiler.

## Zeynep Makascı Kimdir?



1992'de Akşehir'de doğdu.

İstanbul'da yaşıyor.

Lisans eğitimini İngilizce ve Fransızca

Mutercim Tercümanlık üzerine

Bilkent Üniversitesi'nde tamamladı.

Serbest çevirmenlik yapıyor.

Örgütsel Psikoloji üzerine

yüksek lisans yapıyor.

NLP Practitioner eğitimini tamamladı.

Yaşam ve Nefes Koçluğu yapıyor.

Psikoloji üzerine okumaktan ve

yazmaktan keyif alıyor.

✉ zeynep.makasci@metanoiadergi.com

📷 @zeynepmakasci



# İÇTEKİ BENLE BARIŞMAK VE NUSRETİYEN RÜYA ANALİZLERİ YILLAR SONRA ANSIZIN KAVUŞAN İKİ DOST

Aydan Gündüz

aydan.gunduz@metanoiadergi.com



Severim ben seni candan içeri  
Yolum vardır bu erkândan içeri  
Yunus Emre

**Sözün ve sesin şekle dönüştüğü, gözden  
uzaktır dediğimiz tüm bir alemin saklı  
kuytulardan gülümseyerek gün yüzüne  
çıktığı bir yerdeyim şimdi... Kendi  
rüyamın içinde, belki rüyanın da  
ötesinde...**

Rüyalar, alt beyin ve şuurlu sistemlerinin özel ve evrensel bir sembol diliyle üst beyne verdiği mesajları içerir. Şuurlu ve alt beyin sistemleri rüyayı görür, üst beyin sistemi hatırlar ve yazar. Böylece en azından alt ve üst beyin arasında bir temas kurulur. Bu mesajları şu şekilde özetleyebiliriz: Üst beyne yani, farkında olduğumuz üstteki kişiliğe "Senin beyninin derinliklerinde şu şu takıntılar var. Bunları halledemezsen, o muhteşem alt beyinsel

enerjini sağlıklı olarak kullanamazsın" der rüyalarımız. Dolayısıyla çözümlenen rüyalar daha huzurlu, daha enerjik olmamızı sağlar. Ruya görmediğinizi düşünüyorsanız, kesinlikle yanılıyorsunuz. Çünkü, her insan her gece rüya görüyor. Rüyalarınızı hatırlamaya özen gösterirseniz, mutlaka hatırlarsınız.\* Her sabah uyanır uyanmaz, aç karnına el yazısıyla yazılan rüyalar Kuyruk Bilimi'ne göre analiz edilerek, alt beyin anlatmak istediği

psikolojik virüslerin tercümesi yapılır. Üst beyin ve alt beyin iletişimi kurularak psikolojik virüsler fark edilir, çatışmaların ve takıntıların yumuşaması sağlanır. Bu anlamda Nusretiyen Rüya Analizi yorum, tabir, tefsir değildir; bütünsel bir metottur. Bilimden uzaklaşıp batıla, rüya analizi yerine fal, tabir, tefsir, yoruma inanıldığında üst beyin sislenir, içteki buhar kazanının (yani bastırılan duyguların) basıncı giderek artar ve sonunda organik veya psikolojik bir rahatsızlık ortaya çıkar.

Alt beyin çocuk katır, büyüyemez, başkaları tarafından yönlendirilebilir, (Murphy'nin 'Kaz ise kazıkla' kuralınca) kandırılabilir, denge ve uyumu yakalayamamış mutsuz bir birey haline gelir. İçteki benle kavgalı bireylerden oluşan toplum da ilerleyemez, savaşlar bitmez.

Peki bu alt beyin takıntılarımız, bu sırayet edici virüsler nelerden kaynaklanır? Bunun birçok nedeni var. Bunlardan en önemlilerinden bir tanesi iki yaşından sonra çocukların yakınları ile birlikte uyumasıdır. İnsanda üst beyin iki yaşından sonra gelişmeye başlar. Üst beyin gelişme göstermeye başladıktan sonra yakınlarla birlikte uyumada, uyku esnasında üst beyin devre dışı kaldığından alt beyin uyku esnasındaki bedensel temasları sex yapma olarak algılar. Bu da üst beyinde ağır suçluluk duygularına ve komplekslere sebep olur. Bu nedente iki yaşından sonra çocukların yakınları ile birlikte uyumaları son derece yanlış ve sakıncalıdır. Diğer önemli bir alt beyin takıntısına örnek ise sık yapılan doğumlardır. Her kadın ilk bebeğini içgüdüsel olarak ister. Ancak birinci bebek meme emme aşamasında iken eğer ikinci bir gebelik yaşanırsa anne rahmi henüz ikinci bebeğe hazır olmadığı için annenin alt beyini bu bebeği reddeder. Bu da bebeğin alt beyine annenin alt beyini tarafından aktarılır. Olumsuz kayıtların aktarıldığı bu bebek, yetişkin olduğunda alt beyindeki, kurtulamadığı bu sert takıntılar ile yaşamaya devam eder. Bu sert takıntı 'istenmeyen canlı olma' takıntısıdır. Üçüncü alt beyin takıntısı ise erkekte sünnet olayıdır. İki yaşından sonra uygulanan sünnette alt beyinde kastrasyon korkusu (tümünden yitirme) denilen özel bir

takıntı oluşur. Bu kompleks, erkeklerde yetersizliklere neden olduğundan; erkek, kadına sağlıklı ilişki yaşatamaz. Sağlıklı ilişki yaşayamayan kadın ise rahim gücüne sarılarak yaşar. Yani analığı tek değer olarak var eder yaşamında.

***Bu büyüleyici yolculuk ilk hangi rüyayla başladı, hatırlamak zor. İki koca defter bitirmişim; aradım taradım fakat bu ilk yazdığım rüyadır diyebileceğim bir kayda ne yazık ki rastlayamadım. Sayfalar, satırlar semboller arka arkaya eklenip çoğalmış. Sesler, sözler yazı olup şekilden kelimelere dönüşmüş. Ben yüzümü içteki bene döndükçe o da bana gülümsemiş; adeta derdini dökmüş... Birbirine yıllar sonra ansızın kavuşan iki dost gibiyiz sanki. O konuşuyor, ben dinliyorum, yazıyorum. Yeniden başladık her şeye, sonsuzluğa açılan o kapının önünde...***

Kaynak: <http://www.psikoestetik.com/nusretiyen-felsefede-kavramlar>

## Aydan Gündüz Kimdir?



Aydan Gündüz

İ.Ü. Edebiyat Fakültesi Doğu Dilleri Bölümü Fars Dili ve Edebiyatı mezunu, senarist ve yazar.

Abdulhamid Son Sultan' 'Kanuni Grand Turc' ve 'Şarkın ve Garbın Hakimi Yavuz' 'Reşat Enis Tozlu Raflardaki Gölge / Hep Oyunda Kalmak ve 100 Liraya Kendi Filmini Çek kitaplarının yazarı.

UMAYLA YAŞAM BİLİM MERKEZ'i'nde Hüseyin Rahmi'nin Romancılığı üzerine atölye çalışmaları ve rüya analizi yoluyla koçluk yapıyor.

✉ aydan.gunduz@metanoiadergi.com

📷 @aydangunduz\_



# YETİŞKİN OLMANIN BAŞLANGIÇ NOKTASI

Anthony [www.authenticgrowth.com](http://www.authenticgrowth.com)  
Çeviri: Didem Ermeýdan

"Sevgi öncelikle ruhumuzdan, kalbimizden akan, taşan ve sunulan bir duygudur.Önce kendinize sonra diğer insanlara..."

Sevgi ve öz takdir ile ilgili konuşmaya konunun neresinden başlarsak başlayalım, öncelikle net olarak sevgi kelimesini tanımlamalıyız. En sevdiğim tanım Bob Hoffman'ın en üstte yaptığı tanımdır. Hoffman burada başkalarını sevmekten önce kendimizi mi sevmeliyiz diyor? Tam olarak bu, ve ben de artık mutlu doyumlu bir hayat sürmenin tek rotasının bu olduğunu düşünüyorum.

Görünüyor ki kişinin kendini sevmesi bugünlerde sağlıklı bir psikolojik için tamamen gözden kaçmış bir durum. Eğer tüm günümüzü daha iyi versiyonumuzu görmeden, bunu ihmal ederek geçirirsek, hayatımıza geleceğimize büyük bir kötülük yapmış oluruz.

Kendinize şu soruyu sorun: eğer kendinizi sevmiyorsanız sizi bir başkası nasıl sevsin? Günümüzün çoğunu işte, başka insanların işlerine odaklanarak, koşuşturma içerisinde geçiriyoruz ve görünen o ki ihtiyacımız olan ilgiyi tam olarak kendimize verecek zamanı bulamıyoruz. İnaniyorum ki kişinin kendini sevmesi, özellikle kendini bir çok açıdan onurlandırması bugünün çalışma hayatı içerisinde eksik malzeme gibi duruyor. Kendimizi sevmemiz için nasıl bir çalışma yapabiliriz?

-Sabahları beş dakikanı ayırarak kendin ile ilgili sevdiğin birkaç özelliğini yaz(En son ne zaman kendinden takdir gördün?)

-Aynaya bak, sessizlik içerisinde kendinle ilgili takdir ettiğin yönlerini değerlendir. Bunların hepsi fiziksel olmak zorunda değil, başka insanlara gösterdiğin nezaketin veya sorunları kolaylıkla çözmedeki başarın olabilir. Bunları aynanın önünde yaptığında kendini sevmeye duygunun kolaylıkla artacağını düşünüyorum.

-Gün boyunca "kendimi seviyorum" demeyi bir alışkanlık haline getir. Bunu zihinden veya fısıltıyla söyleyebilirsin. Bunu öyle sık söyle ki artık bir alışkanlık olsun, içgüdü gibi. Bu muhteşem çalışan bir sistem göreceksin.

-Örneğin kendine karşı acımasız olduğum bir durumda, okuldaki notlarınla ilgili veya başarısız giden bir proje ile ilgili seni o kötü senaryonun dışına taşıyacak bir başlangıç yap ve de ki "böyle olmasına rağmen kendimi seviyorum."

-Bedenin bazı bölümleri ile ilgili mutsuz olduğunda kendini durdur ve takdir ettiğin düşünceleri koy onun yerine  
-Kendini sevmeye yolculuğunda günlük tutma pratiği gerçekten çok yardımcı olacak. Kendini her açıdan değerlendirirken( entelektüel, duygusal, spiritüel ve fiziksel beden) bu duygularını yazıyor ve bunların farklı sesler olarak kâğıtların üzerine akmasına izin veriyorum. Kendini sevmeye başladığında, en iyi versiyonun haline geleceksin. Çevrendeki hiç kimseden ilgi almaya ihtiyacın olmayacak ve yaşamak istediğin hayatı gerçekten yaşamaya başlayacaksın. Başkalarının düşünceleri, hala zaman zaman faydalı olabilir de, doğru bildiğin şeyi yapmaktan seni alıkoymayacak. Kendini sevmek kendi ifadelerindeki özgürlüğün kilidini açmak demek. Artık başkalarının düşünceleri tarafından bunalmadığında geliyor bu özgürlük. Bugün kendine bir hediye ver ve kendini sevmeye pratiği yapmaya başla. En iyi pratik her gün düzenli yaptığın bir dakika bile olsa vazgeçmeden yaptığın çalışmalardır. Ne kadar güçlü olduğunu fark ettiğinde bil ki artık kendi takımındasın ve sevgini başkalarıyla paylaşmaya hazırsın. Sevgi hediye olarak sadece sen kendini sevdiğin de paylaşılabilir. Eğer sen kendini sevmezsen hiç kimse senin kendine ilgi göstermeden daha fazla ilgiyi hak etmiyor

## Didem Ermeydan Kimdir?



Aralık 1974'te Edirne'de doğdu.

Babasının işi sebebiyle oradan oraya gezdi durdu.

Bu yaşam sayesinde rengarenk yerler, insanlar, deneyimler kattı hayatına...

Şimdi öğretmen ve

hayatına her gün

yepyeni farkındalıklar katan bir yolculukta.

Keyif,huzur ve mutluluk yaşam amacı...

Eşini, kızını, kendini dinlemek, kitap okumak, ruhunu mutlu etmek ve sınırsızlığı deneyimlemek vazgeçemedikleri....

✉ didem@thenilacademy.com

📷 @erendeniz61



# BAŞKASININ SİZE DEĞER VERMESİNİ BEKLEMİYİN

Çiğdem Özerk Ona

cigdem.ona.j@metanoiadergi.com

**Başkalarının sayfalarına yazdıklarıyla, kendi sayfalarını dolduramazsın...**

Ne kadar güzel ve ne kadar anlamlı bir söz değil mi? Geçenlerde izlediğim dizi de geçiyordu. Sahne şöyleydi; aşını kaybettikten sonra hayatını oğullarına adanmış, gelin olduğu aileye laik olabilmek için her şeyden kendisinden bile vazgeçmenin onu daha onurlu ve gururlu yaptığına inanmış, yıllar sonra çocukluk aşkı ile karşılaşp kendini fark etmeye başlamış, bir anne ile hassas, içene kapanık, dürüst bir oğul. Belki de ilk defa bu kadar samimi dertleşiyorlar ve fonda

Sezen Aksu' nun "sen de benim kadar gerçekleri biliyorsun..." diye devam eden efsane şarkılarından birisi. Anne oğluna, bu hayat senin, dinlemen gereken tek şey kendi kalbin, sonuçta bir tek kendine hesap vereceksin. Ona göre hareket et, çünkü hayatın tekrarı yok, diyor. Oğlu da annesine benzer şekilde cümleler kurarak, ilk başta yazmış olduğum ve beni üzerinde çok düşündüren sözü söylüyordu. 43 yaşına sayılı günler kaldı. Yaklaşık 4-5 sene önceydi; kendimi, hayatımı, hayata bakışımı, çevreml, kısacası dünü bugünü ile geçmiş tüm günlerimi sorguladığım. Hatalarım, doğrularım, kırdıklarım,

kınıldıklarım, mutluluklarım, mutsuzluklarım, daha nicelerini birer teraziye koydum. Daha önce hiç yapmamış mıydım? Yapmıştım elbette ama küçük küçük dersler alıp benzer şekilde devam etmişim. Öğle öğrenmişim çünkü. Affetmeyi, alttan almayı, onun da huyu böyle olduğu gibi kabul edeyim demeyi, haklı da olsam susmayı öğrenmişim. Takdir edilesi bir durumda bile daha iyisi neden olmadı, gene mi başaramadım hissiyle kendimi ispat etmeye anlatmaya çalışmışım. Kimi zaman allem, kimi zaman çevrem için yapmışım, gitmişim, gelmişim, oynamışım. Mutsuz muydum? Hayır,





Kendinize saygı duyun.  
 Kendinize dürüst olun.  
 Kendinizi sevin ve  
 affedin.  
 Kendinizi kutlayın.  
 "Ben bugün bunu  
 başarıyla yaptım" deyin  
 ve kendinizi övün, takdir  
 edin.

mutluydum. Çok şükür, sevgi dolu, güvenli, huzurlu bir ortamda büyümüştüm. En küçük şeyden bile mutlu olmayı, şükretmeyi öğrenmiştim. Kendim için hiç mi bir şey yapmamış, hiç mi kırmamış, hiç mi incitmemiştim kimseyi. Yapmıştım, incitmişim ama en çok o yaşa kadar; başkalarının sayfalarına yazmış, kendi sayfalarımı boş ya da eksik bırakmıştım... Artık terazimin kefelerini dengelemeye hatta azıcık ta kendi tarafıma, kendi sayfalarımı doldurmaya, tek şeyin kendi kalbimin sesini dinlemek olduğuna karar vermiştim. Nasıl yapacaktım ki bunu? Belki de ufacık ama hiç de kolay olmayan bir mantık değişikliği yapacaktım. Çevreme verdiğim, gösterdiğim sevgiyi, saygıyı, hoş görüyü önce kendime sonra etrafıma gösterecektim. Başkasına ne kadar değer verip onu çevrenize nasıl ve ne şekilde dâhil ederseniz, çevreniz de o kişiyi o derece sahiplenecektir. Öyleyse; biz kendimizi ne kadar sever ne kadar sayarsak, çevremiz de bizi o derece sahiplenir. Yani önce kendimi sevecek, kendime saygı duyacaktım. Teori de çok kolay ya pratikte? Bunca yıl süre gelmiş mantık bir çırpıda değişir mi? Etraf ne der, ne oluyor buna amma da havalara girdi, ne sanıyor bu kendini, ne kadar değişmiş... demezler mi. Kabul ediyorum; zorlu ama geçici bir süreç. Hele ki benim gibi kendiyle dalga

geçebilen hayat ile barışık bir insansanız, daha da zor. Ne kadar zor olursa olsun önümüze engellerde çıksa sonuçta karar vermişiz; KENDİMİZİ SEVMEĞE. Belki size komik ve saçma gelecek, belki aman sende diyeceksiniz ama şöyle kendiniz ile baş başa kalın ve sadece kendiniz hayatınız düşünün. Eğer diyorsanız ki doğru söylüyorsunuz, o zaman hadi siz de benim yaptıklarımı yapın.

Kendinize saygı duyun, öz saygı çok önemli, kendinize dürüst olun, kendinizi sevin ve affedin, kendinizi kutlayın, ufacık bile olsa daha iyisi neden olmadı demeyin. Ben bugün bunu başarıyla yaptım, deyin ve kendinizi övün, takdir edin. Başkasının size değer vermesini beklemeyin, herkesten önce siz kendinize değer verin. Aynaya bakın tam gözünüzün içine kendiniz ile baş başa kalın. Önce yüzleşin, hatalarınızı kabullenin, affedin ve sonra aynadaki size seni seviyorum deyin. Sen başarılı, dürüst, çalışkan ve yardımsever bir insansın, herşeyin en güzelini en iyisini en hayırlısını hak ediyorsun, deyin. Gülmek serbest, yeter ki; gerçekten, inanarak, pozitif bir şekilde odaklanarak, gözünüzün içine baka baka kendinizi sevmeye karar verin. Göreceksiniz ki; etrafınızda ki gerçek sizi mutlu eden insanlar çoğalacak, farkındalığınız yükselecek, değer bilinciniz güçlenecek. Kimi zaman eyvallahınız olmayacak belki ama kendinize olan saygınız artacak.

Kendinizi sevmeyiz, öz saygınızı kaybeder, değer vermezseniz(farkında bile olmadan), belki zekânızla, yetenek ve becerilerinizle yeterlilik duygunuzu geliştirip kendinizi değerli hissedebilir, dünyayı fethetmişçesine egonuzu yükseltip, iyi konumlara gelebilir, çok paralar kazanabilirsiniz. Ama günün sonunda sağlıklı ilişkiler kuramadığınızı, kendinizi etrafınızda kalan birkaç insanla mutluluğu, huzuru, gerçek dostları ararken bulursunuz. Bakarsınız ki; yeterlilik duygusu, değerlilik duygusunun yerine geçememiş.

Kendinizi seveceğiniz, yazın başkalarının sayfasına da yazın onlarsız olmaz ama en çok kendi saflarınıza yazdıklarınızla hayatınızı dolduracağınız, sağlıklı günler... Unutmayın, bu hayat sizin ve tekrarı yok...

## Çiğdem Özerk Onay Kimdir?



Antalyalı bir baba, Zonguldaklı bir annenin yani hem güneyim hem de kuzeyin kızı...

Sürekli öğrenmeye,yenileri keşfetmeye çalışan, araştıran...

Farklı damak tatlarını tadarı, yapan, farklı ağızlarda bir harmoniye dönüşmesini zevkle izleyen...

Kızıyla birlikte hem çocuk olan hem de büyüyen...

Sabretmeyi ve sabrı düstur edinirken Polyanayı yutmuş, içindeki çocuk ile kıpır kıpır bir...

✉ cigdem.onay@metanoladergi.com

📷 @derinlitatlar



# KİTAP ÖNERİLERİ



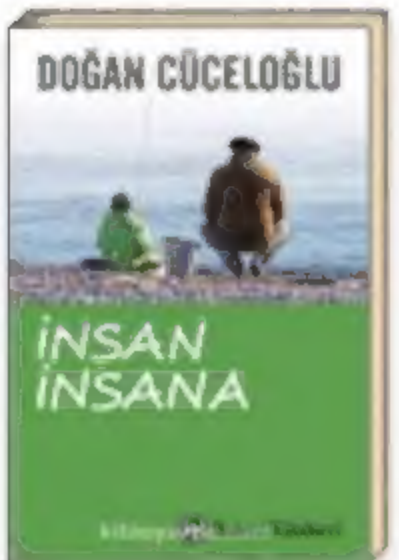
## VAR OLMANIN GÜCÜ ECKHART TOLLE

Şimdinin Gücü adlı kitabın da yazarı olan Eckhart Tolle, Var Olmanın Gücü kitabında yine çoğunlukla "ŞİMDİ" ye vurgu yapıyor. Şimdi de olduğunuzda, geçmiş ve gelecekte özgüreserek bulunduğunuz anı nasıl değerlendirebileceğinizi ve bunun geçmiş ve gelecek üzerindeki etkisini farklı açılardan değerlendiriyor. Verdiği örneklerle okuyucuyu anda kalmaya ikna etmeyi başaran kitap, başucu kitabı niteliğinde.



## DÜŞÜNCENİN İYİLEŞTİRİCİ GÜCÜ LOUISE HAY

Kendini sevmek deyince akla ilk gelen isimlerden Louise Hay. Düşüncenin İyileştirici Gücü adlı kitabı ile düşünce dinamiklerinizi farketmenizi, vücudunuzdaki enerji merkezlerini harekete geçirmenizi, zihinsel arınma için gerekli ışığı yakmanızı hedefliyor. Her kitabında olduğu gibi, bu kitabında da okuyucuyu değişim için harekete davet ediyor. Eğer bir şeyler henüz düzelmediyse, düşünceleriniz hangi yönde bakmak için, bu kitap size yol gösterebilir.



## İNSAN İNSANA DOĞAN CÜCELOĞLU

"Doyumlu ve mutlu bir yaşam için kendinizi yeniden tanımlamada kullanacağınız bilgi ve becerileri, İNSAN İNSANA'da bulacaksınız." şeklinde bir açıklama yapıyor kitabın arka kapağında. İçerik ise bu açıklamaya uygun. Türlü örnekler ve okuyan her yaştan insanın rahatlıkla anlayabileceği bir dil ile kaleme alınmış bu kitabı bir uygulama kitabı olarak da düşünüp, yazılanları hayatınıza geçirebilirsiniz.

# FİLM ÖNERİLERİ



## YE, DUA ET, SEV-EAT, PRAY, LOVE

Ye, dua et, sev... Kendi yolculuğuna çıkan, kendini arayan Liz, başlangıçta aradığını bulamıyor. Ancak sonrasında işler değişiyor. Kendini sevmek hem zaman isteyen hem de aniden olan bir şey. Bunun ne demek olduğunu film çok güzel anlatıyor. Aşk ayında izlenmeye değer bir film.



## ŞİMDİ YA DA ASLA-THE BUCKET LIST

Ölüm canlı tüm varlıklar için bir gerçekken bu gerçeği kabullenmemekte ısrar ediyor ve yapmak istediğimiz herşeyi, binbir türlü bahane ile kendimizi hiçe sayarak erteliyoruz. Peki ya dünya üzerinde sayılı gününüzün kaldığını öğrenseydiniz yine de aynı şekilde mi yaşardınız.

The Bucket List, Şimdi ya da Asla filmi hayatları boyunca erteledikleri arzuları için sayılı günleri kalan yeni tanışan iki kafadarın hikayesini anlatıyor. İzlerken, "ben olsam" dememek mümkün değil. Film sonrası, hayatınızın akışını değiştireceğinize hiç şüphemiz yok.



## KÜÇÜK GÜN İŞİĞİM-LITTLE MISS SUNSHINE

Siz hiç küçük bir kızın hayallerinin peşinden gittiniz mi? Bu film, Hoover ailesinin en küçük üyesi Oliver'in güzellik yarışmasına katılma ve tüm aileyi de bu maceraya dahil etme hikayesini anlatıyor.

Oliver'in fiziği bu güzellik yarışmasına uygunmuş değilmiş kime ne? O bu yarışmaya katılmak istiyor ve katılacak, o kadar!

Küçük bir kızın cesaretinden ilham almak istiyorsanız bu eğlenceli filme vakit ayırın.



KİTAP OKUMAYA  
FİLM İZLEMeye  
BAYILIYORSAN

KİŞİSEL GELİŞİM İLE  
İLGİLENİYORSAN

SORGULUYOR,  
KENDİ DOĞRUNU BULUYOR VE  
KENDİ YOLUNDA  
İLERLİYORSAN

HAYATINDA "ŞUNU DEĞİŞTİRDİM"  
BENDEN ÖĞRENİLECEK  
ŞEYLER VAR DİYORSAN...

SEN DE YAZ!

Son okuduğun kitabın  
sana verdiği mesajı  
400 kelime ile anlat.  
Yazdığın yazıyı [info@metanoiadergi.com](mailto:info@metanoiadergi.com)'a gönder,  
gelecek sayımızda bizimle ol!

